

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол №2 от «30» мая 2023 г.

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
Я.В. Тиханская
«30» мая 2023 г.
Приказ 83/1 от 30 мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Военно-патриотический клуб «Витязи Югры»»
для детей 10-17 лет
Срок реализации: 3 года**

Разработчик:
Акзамов Ренат Равильевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Витязи Югры»»
Направленность	Военно-патриотическая
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по форме организации - групповая; по времени реализации – долгосрочная; по возрастным особенностям – для школьного возраста
Разработчик программы	Акзамов Ренат Равильевич, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Ленина, д. 2 б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость учебной группы: 12-17 человек Возраст: 10-17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» 2022 год; – Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества
Задачи программы	1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

	<p>2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.</p> <p>3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.</p> <p>4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма</p>
Ожидаемые результаты	<p>1. Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.</p> <p>2. Освоение приемов самозащиты и базовой техники рукопашного боя.</p> <p>3. Получение навыков походной и маршевой подготовки, умения ориентироваться на местности, обустраивать бивак, добывать воду и пищу, различать съедобные и лекарственные растения.</p> <p>4. Получение теоретических знаний об истории Вооруженных Сил и силовых структурах России.</p> <p>5. Выполнение спортивных нормативов по рукопашному бою</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)
Срок реализации	3 года
Режим занятий	4 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут. 136 часов в Учебный год.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы

Главной целью программы является создание условий для всестороннего развития личности, гражданина и патриота своей Родины, готового и способного отстаивать её интересы.

Сегодня проблемы воспитания заботят каждого здравомыслящего человека. Происходит неблагоприятная динамика развития таких социально опасных явлений, как наркомания, алкоголизм, в том числе в детской среде. Употребление детьми и молодёжью психоактивных веществ, превратилось в серьёзную социальную, педагогическую и медицинскую проблему.

Наркомания приводит к тяжелейшим психическим, личностным и поведенческим расстройствам, административным правонарушениям и уголовным преступлениям, уходу из образовательных учреждений и семьи, бродяжничеству, заражению гепатитом, СПИДом и иным заболеваниям.

Необходимо принимать меры, направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Социальные, нравственные качества детей формируются по образу и подобию всего того, что они слышат и видят, сознают и переживают, погружаясь в конкретную социальную среду. На протяжении последних 10 лет подрастающее поколение России, от которого зависит судьба России в 21 веке, является объектом массивного воздействия произведений экранных искусств, где насилие и жестокость являются основным содержанием сюжетов. Стоит ли после этого удивляться, как трудно объяснить сегодня детям, что такое патриотизм? Пропаганда, в том числе через СМИ, насилия, порнографии, наркотиков противоречит закону «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», статья 14 которого предусматривает защиту ребёнка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.

В группу риска попадают чаще всего ребята, которым элементарно нечем заняться. Альтернатива известна – надо развивать сеть спортивных секций, клубов по интересам, а главное – нужны яркие личности, за которыми пойдут подростки.

Люди, прошедшие войну, видевшие ужасы военных действий, не могут быть равнодушными к тому, насколько подготовленным будет приходиться в армию новое поколение. Поэтому вопросы военно-патриотического воспитания занимают в работе военно-патриотического клуба большое место. Гражданско-патриотическое воспитание, призвано всеми средствами содействовать появлению у молодых людей чувства гражданского долга, стремлению разумно сочетать личностные и общественные интересы, вносить реальный вклад в решение важнейших проблем общества.

Мировая политическая ситуация находится в сильно натянутом положении! За последнее время, в мире вновь развиваются неонацистские движения. На сегодняшний день безопасность нашей страны, нашей Родины находятся в руках каждого гражданина России! Необходимо воспитывать детей и подростков как истинных патриотов своей Родины! Стране как никогда нужны сильные, здоровые как физически, так и умственно, интеллектуально развитые, профессиональные защитники Отечества.

И никогда не устареют слова А. Макаренко: «Дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слёзы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной».

По исследованиям ГосНИИ семьи и воспитания в ряде регионов 94,8% респондентов хотят, чтобы дети занимались в каких-либо кружках и секциях. Опрошенные понимают, что это развивает ребёнка, он находится под социальным контролем.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является социальным фактором в деле формирования человека. Заметна роль детско-юношеского спорта в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития. Спортивная деятельность во внеурочное время в значительной степени дополняет обязательные занятия на уроках физической культуры в образовательных учреждениях. В жизнедеятельности современных детей и подростков спорт занимает определённое место в структуре досуга.

По справедливому замечанию профессора Л.П. Матвеева, современный спорт сильно дифференцировался, что выразилось в появлении своеобразных подразделов, как в общедоступном спорте, так и в спорте высших достижений. Такая многогранность позволяет удовлетворить разнообразные потребности личности и общества в сфере спорта. Основная масса школьников занимается общедоступным спортом в его базовых формах в системе общего образования, не стремясь к высоким спортивным результатам. В то же время многие юные спортсмены ориентированы на долгий и трудный путь к вершинам спорта. Подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений является одной из главных задач спортивных школ.

Физическая культура и спорт, как известно, важнейшие составляющие профилактики противоправного поведения несовершеннолетних. От качества физкультурно-спортивной работы в значительной степени зависит результативность пресечения и предупреждения наркомании и девиации в подростковой – молодёжной среде.

Ввиду резко возрастающей преступности в стране личная защита от нападения занимает важное место в жизни общества. Правоохранительные органы РФ предусмотрели право гражданина на самооборону и обосновали его в различных статьях УК РФ. Жизнь человека, в какой бы он сфере не трудился, находится в опасности. Защита самого себя, охрана личности, взаимовыручка сопряжены с необходимостью владения и применения в рамках закона приёмов самозащиты. Человек, владеющий приёмами самозащиты, всегда морально, физически и психологически стоит выше того, кто не знает, как себя вести в трудной, жизненной ситуации.

Условия формирования учебных групп

При зачислении в учебную группу **требуется** медицинское разрешение на занятия (медицинская справка). **Без** медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях **строго запрещено**.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 12-17 человек. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

На основании успешного прохождения собеседования **допускается**:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность учебного года – **34 учебных недель**.

Годы обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (34 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	4	136	408
2	4	136	
3	4	136	

Май текущего учебного года - 1 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами образовательного процесса являются учебно-тренировочные, теоретические занятия; дополнительные формы обучения: работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий: 4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут. 136 часов в учебный год.

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: воспитание качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Задачи:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у учащихся трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей, их регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.
9. Организация досуга молодежи.
10. Проведение спортивных соревнований.
11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

12.Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

13.Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

14. Изучение истории России.

15. Изучение начально-военной подготовки.

16. Изучение Устава вооруженных сил Российской федерации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.Учебно-тематический план 1-3 года обучения

Таблица 2

№ п/п	Тема	Количество часов:			Формы аттестации контроля
		всего	теория	прак-тика	
1	История вооруженных сил России	4	4	-	
1.1	Виды вооруженных сил.	1	1	-	Вводное тестирование
1.2	Символы воинской чести. Государственная символика.	1	1	-	опрос
1.3	Полководцы и герои.	1	1	-	Викторина
1.4	Военные профессии	1	1	-	анкетирование
2	Строевая подготовка	10	2	8	
2.1	Строй и его элементы	2	2	-	опрос
2.2	Строевая стойка и выполнение команд	2	-	2	Зачёт
2.3	Повороты на месте и в движении	2	-	2	Зачёт
2.4	Строевые приёмы. Воинское приветствие	4	-	4	Зачёт
3	Основы медицинских знаний	12	6	12	
3.1	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	6	2	4	опрос
3.2	Ранения и кровотечения	6	2	4	зачёт
3.3	Травмы опорно-двигательного аппарата	6	2	4	зачёт
4	Виды вооружений	18	8	10	
4.1	История оружия.	2	2	-	опрос
4.2	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.	6	2	4	опрос
4.3	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	10	4	6	зачёт

5	Огневая подготовка	24	4	20	
5.1	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.	12	2	10	соревнование
5.2	Приёмы и правила метания ручных гранат	12	2	10	зачёт
6	Основы рукопашного боя	14	2	12	
6.1	История развития рукопашного боя в России.	2	2	-	опрос
6.2	Самооборона	12	-	12	зачёт
7	Основы выживания в сложных условиях	42	7	35	
7.1	Основы ориентирования на местности	6	2	4	зачёт
7.2	Организация привалов и ночлегов	6	2	4	зачёт
7.3	Организация питания в полевых условиях	2	1	1	зачёт
7.4	Костровое хозяйство. Меры безопасности.	4	-	4	зачёт
7.5	Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоёмы	4	-	4	зачёт
7.6	Ориентирование на местности.	10	-	10	зачёт
7.7	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	10	2	8	зачёт
8	Тактическая подготовка	6	2	4	
8.1	Передвижение на поле боя	6	2	4	зачёт
	Итого:	136	35	101	

1.3.2. Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях.

Раздел 1.История вооруженных сил России

Тема 1.1. Виды вооруженных сил.

Воинская слава России. Армия и флот России XX века.

Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-космические силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

Тема 1.2. Символы воинской чести.

Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов.

Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.

Тема 1.3. Полководцы и герои.

Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

Тема 1.4. Военские профессии.

Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.

Раздел 2. Строевая подготовка

Тема 2.1. Строй и его элементы.

Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.

Тема 2.2. Строевая стойка и выполнение команд.

Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»

Тема 2.3. Повороты на месте и в движении.

Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения. Движение в колонне в обход, по кругу. Движение в колонну по одному, по два, по три.

Тема 2.4. Военская честь. Строевые приемы.

Строевая стойка. Выход из строя и возвращение в строй, ответ на приветствие. Отдание воинской чести в движении.

Раздел 3. Основы медицинских знаний

Тема 3.1. Принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях.

Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти. Выполнение реанимационных мероприятий.

Тема 3.2. Ранения и кровотечения

Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

Тема 3.3. Травмы опорно-двигательного аппарата

Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин. Способы транспортировки пострадавших.

Раздел 4. Виды вооружений

Тема 4.1. История оружия от древних времен до современности.

Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности.

Тема 4.2. Виды вооружения Российской армии.

Холодное, огнестрельное, метательное. Оружие массового поражения.

Тема 5.3. Автомат Калашникова. АКМ-74.

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики

Раздел 5 Огневая подготовка

Тема 5.1 Приёмы и правила стрельбы из пневматической винтовки

Техника безопасности при стрельбе. Правила заряжания и разряжения.

Изготовка для стрельбы. Прицеливание и производство выстрела. Корректирование при ошибках. Выполнение учебных стрельб. Сдача нормативов.

Тема 5.2 Приёмы и правила метания ручных гранат.

Техника безопасности при выполнении броска гранаты. Положения для метания. Последовательность осуществления броска. Выполнение метания. Сдача нормативов.

Раздел 6. Основы рукопашного боя.

Тема 6.1. История развития рукопашного боя в России.

История развития. Виды рукопашного боя.

Тема 6.2 САМООБОРОНА

Защита от удара ножом снизу, сверху, сбоку. Защита от угрозы холодным оружием. Защита от угрозы ударов палкой. Защита от угрозы огнестрельным оружием (пистолет, автомат). Защита от угрозы нападения животных (собака, медведь)

Раздел 7. Основы выживания в сложных условиях

Тема 7.1. Основы ориентирования на местности.

Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

Тема 7.2. Привалы и ночлеги.

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

Тема 7.3. Организация питания в полевых условиях.

Питание войск в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

Тема 7.4 Костровое хозяйство. Меры безопасности.

Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность.

Тема 7.5. Виды узлов. Способы переправы.

Виды узлов. Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов верёвок. Специальные узлы.

Тема 7.6. Ориентирование на местности

Определение азимута. Определение ориентиров. Движение по ориентирам. Движение по азимуту.

Тема 7.7. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий

Техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка».

Раздел 8. Тактическая подготовка

Тема 8.1 Передвижение на поле боя

Способы передвижения на поле боя. Действия при обороне и в наступлении. Действия в различных составах подразделения.

1.4 Планируемые результаты

Личностные

- сформирована самостоятельная познавательная деятельность;
- сформировано внимание, целеустремленность и трудолюбие;

Метапредметные

- развиты творческие способности у детей, расширенный кругозор;
- повышены коммуникативные навыки у школьников, умеют эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Предметные

- сформированы, у подрастающего поколения чувства гордости за свою Родину, ее народ, историю и ратную славу, изучение и развитие интереса к героическим страницам истории Отечества.
- получены знания в области военной службы и гражданской обороны.
- привиты главные ценности в системе духовно-нравственного воспитания.
- сформированы стремления к здоровому образу жизни.

1.3.3. Календарный учебный график 1-3 годов обучения

Таблица 3

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
История вооруженных сил России							
1	Виды вооруженных сил. Воинская слава России. Армия и флот России XX века. Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-космические силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.	1			лекция	кабинет	Вводное тестирование
2	Символы воинской чести. Государственная символика. Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов. Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.	1			лекция	кабинет	Опрос
3	Полководцы и герои. Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев.	1			Презентация	Кабинет	Викторина
4	Военные профессии Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.	1			семинар	Кабинет	Анкетирование

Строевая подготовка							
5	Строй и его элементы Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.	2			лекция	кабинет	опрос
6	Строевая стойка и выполнение команд	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
7	Повороты на месте и в движении Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!».	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
8	Строевые приёмы. Воинское приветствие	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
9	Строевые приёмы. Воинское приветствие	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
10	Строевые приёмы. Воинское приветствие	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
11	Строевые приёмы. Воинское приветствие	2			практику м	Строевая площадка	зачёт
Основы медицинских знаний							
12	Принципы оказания первой медицинской помощи	2			лекция	кабинет	опрос
13	Принципы оказания первой медицинской помощи	2			лекция	кабинет	опрос
14	Принципы оказания первой медицинской помощи	2			лекция	кабинет	опрос
15	Принципы оказания первой медицинской помощи	2			лекция	кабинет	опрос
16	Ранения и кровотечения. Виды ранений.	2			лекция	Кабинет	опрос
17	Ранения и кровотечения. Виды ранений.	2			лекция	Кабинет	опрос
18	Ранения и кровотечения. Виды ранений.	2			лекция	Кабинет	опрос
18	Ранения и кровотечения. Виды ранений.	2			лекция	Кабинет	опрос
20	Травмы опорно-двигательного аппарата	2			лекция	Кабинет	опрос
Виды вооружений							
21	История оружия. Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности.	2			презента ция	Кабинет	Викторина
22	История оружия. Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие	2			презента ция	Кабинет	Викторина

	современности.						
23	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное. Биологическое оружие.	2			презентация	Кабинет	опрос
24	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное. Химическое оружие.	2			презентация	Кабинет	опрос
25	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2			презентация	Кабинет	опрос
26	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2			лекция	Кабинет	опрос
27	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2			лекция	Кабинет	опрос
28	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2			лекция	Кабинет	опрос
29	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2			лекция	Кабинет	опрос
Огневая подготовка							
30	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	опрос
31	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	зачёт
32	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	зачёт
33	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	зачёт
34	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	зачет
35	Приёмы и правила метания ручных гранат Техника безопасности при выполнении броска гранаты.	2			лекция	Кабинет	зачёт
36	Приёмы и правила метания ручных гранат Техника безопасности при выполнении броска гранаты.	2			лекция	Кабинет	зачёт
37	Приёмы и правила метания ручных гранат Техника безопасности при выполнении броска гранаты.	2			лекция	Кабинет	зачёт
38	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Устройство и ТТХ ПВ.	2			лекция	Кабинет	зачет
39	Приёмы и правила метания ручных гранат	2			лекция	Кабинет	зачёт

	Техника безопасности при выполнении броска гранаты.						
40	Приёмы и правила метания ручных гранат Техника безопасности при выполнении броска гранаты.	2			лекция	Кабинет	зачёт
41	Приёмы и правила метания ручных гранат Техника безопасности при выполнении броска гранаты.	2			лекция	Кабинет	зачёт
Основы рукопашного боя							
42	История развития рукопашного боя в России. Виды рукопашного боя.	2			лекция	Кабинет	опрос
43	Самооборона. Обезоруживание противника с ножом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
44	Самооборона. Обезоруживание противника с ножом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
45	Самооборона. Обезоруживание противника с ножом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
46	Самооборона. Обезоруживание противника с ножом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
47	Самооборона. Обезоруживание противника с пистолетом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
48	Самооборона. Обезоруживание противника с пистолетом.	2			практику м	Спорт.зал	зачёт
Основы выживания в сложных условиях							
49	Основы ориентирования на местности Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью.	2			лекция	Кабинет	опрос
50	Основы ориентирования на местности Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью.	2			лекция	Кабинет	опрос
51	Основы ориентирования на местности Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью.	2			лекция	Кабинет	зачет
52	Основы ориентирования на местности Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью.	2			лекция	Кабинет	зачет

53	Организация привалов и ночлегов Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение.	2			лекция	Кабинет	опрос
54	Организация привалов и ночлегов Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение.	2			лекция	Кабинет	зачёт
55	Организация питания в полевых условиях Питание войск в полевых условиях.	2			лекция	Кабинет	опрос
56	Организация питания в полевых условиях Питание войск в полевых условиях.	2			лекция	Кабинет	опрос
57	Костровое хозяйство. Меры безопасности. Типы костров.	2			лекция	Кабинет	опрос
58	Костровое хозяйство. Меры безопасности. Типы костров.	2			лекция	Кабинет	опрос
59	Виды узлов.	2			практику м	Кабинет	тестирован ие
60	Виды узлов.	2			практику м	Кабинет	зачёт
61	Виды узлов.	2			практику м	Кабинет	зачёт
62	Виды узлов.	2			практику м	Кабинет	
63	Ориентирование на местности.	2			практику м	Прилегаю щ Территори я	зачёт
64	Ориентирование на местности.	2			практику м	Ориентир ование на местности.	зачёт
65	Ориентирование на местности.	2			практику м	Ориентир ование на местности.	зачёт

66	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	2			практику м	Стадион	
67	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	2			практику м	Стадион	зачёт
68	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	2			практику м	Стадион	зачёт
69	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	2			практику м	Стадион	зачёт
Тактическая подготовка							
70	Передвижение на поле боя Способы передвижения на поле боя.	2			презента ция	Кабинет	тестирован ие
71	Действия при обороне.	2			практику м	Стадион	зачёт
72	Действия в наступлении.	2			практику м	Стадион	зачёт
	Итого:	136					

1.4. Планируемые результаты

В настоящее время главной задачей образования является воспитание человека, который может учиться самостоятельно. Это важно благодаря высоким темпам обновления научных знаний, технологий, когда человеку постоянно приходится учиться и переучиваться.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, обучить профессиональной технике рукопашного боя, поднять уровень физического здоровья до уровня необходимого для дальнейшего участия в соревнованиях Российского и международного уровня.

По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:

1. основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
2. краткую историю России;
3. основные и специальные технические приемы рукопашного боя;
4. приемы самообороны;
5. основы спортивного режима и гигиены;
6. формы и средства организации самостоятельных занятий.
7. тактико-техническую подготовку.
8. Устав вооруженных сил России
9. виды вооруженных сил РФ

Учащиеся должны уметь:

1. применять на практике полученные теоретические знания;
2. взаимодействовать в коллективе;
3. развивать и совершенствовать физические качества;
4. самостоятельно проводить разминку;
5. управлять своим эмоциональным состоянием;
6. выполнять правила техники безопасности на занятиях;
7. соблюдать режим дня, нормы личной гигиены и самоконтроля.
8. стрелять из пневматического оружия
9. оказывать доврачебную помощь пострадавшим
10. ориентироваться на местности
11. действовать при экстремальных ситуациях

Учащийся сможет:

1. иметь спортивное звание не ниже 1 спортивного разряда по военно-прикладным видам спорта;
2. постоянно совершенствовать специальную физическую подготовленность, технико-тактическое мастерство;
3. правильно себя вести при экстремальных ситуациях.

По окончании обучения по программе, учащийся получает удостоверение подтверждающее его полученные знания.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	10-17 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 36 недель
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря 17 недель
2 полугодие	8-10 января – 30 апреля 16 недель Резервное время: май текущего учебного года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	3 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	3 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы, учебные плакаты(названия в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Телевизор	Д
Мультимедийное оборудование	
Компьютер (ноутбук, смартфон) с выходом в сеть интернет (при дистанционном обучении)	К
Проектор	Д
Учебно – практическое оборудование	
Рация	К
Макет автомата резиновый	Г
Макет пистолета резиновый	Г
Макет ножа резиновый	Г
Навигатор GPS	Д
Форма солдата ВОВ 1941-45 годов	К
Бирет(Зеленый, красный)	К
Охолощенный автомат АК	Д
Охолощенный пистолет (ТТ или Макаров)	Д
Секундомер	Д
Аптечка	Д
Пневматическая винтовка	Ф
Пульки пневматические	Ф
Шары страйкбольные	Ф
Страйкбольное оборудование	К
Пейнтбольное оборудование	К
Класс НВП	Д
Форма парадная	К
Форма учебная	К

Туристическая палатка	Г
Спальный мешок	К
Походная баня	Д
Электростанция	Д
Секундомер	Г
Компас	Г

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица 6

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации учащихся к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения

ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица 7

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формы проверки результатов освоения программы

Аттестация учащихся

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания курса обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, российского и международного уровней.

Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером педагога.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание

личности;

– методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. *Метод убеждения* – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. *Метод состязательности* – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. *Анкетирование, опрос учащихся.* Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.
7. *Работа с родителями* (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей. Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения

Активные (учитель- ученик) и Интерактивные (учитель- ученик- ученик).

Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, проектный, игровой.

Педагогические технологии

Групповое обучение, проблемное обучение, разноуровневое обучение, здоровьесберегающие технологии, информационные технологии.

Формы организации учебного занятия

Вводное занятие, систематизация и обобщение знаний, комбинированные формы, контроль знаний.

Лекция, семинар, практикум, презентация, защита проекта, обучающая игра.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент: эмоционально-психологический настрой учащихся.
2. Введение в тему занятия: систематизация и обобщение знаний.
3. Объяснение темы занятия:
4. Практическая деятельность.
5. Физкультминутка.
6. Практическая работа.
7. Подведение итогов. Рефлексия.
8. Наведение порядка на рабочем месте.

Дидактические материалы

1. Таблицы;
2. Комплекты тестов и заданий;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты);
4. Комплект плакатов.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Методические пособия для педагога:

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2012 - С.224
2. Бачевский, В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу "Основы военной службы". - М.: ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2010. - 186 С.
3. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2014.
4. Вороненко А.Г. Из истории патриотического воспитания в России. Методические рекомендации для учителей и педагогов дополнительного образования. М.: ИОО МО РФ. - 2014.
5. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 2006 г.
6. Касимова, Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие /

Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2013. - 64 С.

7.Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. - М., 2010 - С - 346.

8.Кобьялянский В.А. Национальная идея и воспитание патриотизма // Педагогика - 2007 - №5 - С.52

9.Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2012 - С - 224.

10.Симоненко В.Д., Фомин Н.В. Современные педагогические технологии. Учебное пособие. Брянск 2014г.

11.Смирнов А.Т. Основы военной службы: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. - М.: Изд. центр "Академия", 2004. - 240 С.

12.Курс "Гражданское образование" в начальной школе // Начальная школа. - 2012. - № 9. - С.23-26.

1.Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

4. Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>

5. Видеоурок по рукопашному бою

<http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Методические пособия для учащихся:

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев/. - М.: ВЕЧЕ, 2001.

2. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях/П. Дарман/. – М.: Формула – Пресс, 2001.

3. Долматов, А.И. Специальная физическая подготовка/ А.И. Долматов/. – М., 1989.

4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров Е.Н., А.В.Карасёв, А.А. Сафонов /. – М.: Лептос, 1994.

5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

6. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.

Перечень интернет-ресурсов:

Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>

Видеоурок по рукопашному бою

<http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Международная федерация рукопашного боя <http://hsif.world/>

Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Основы рукопашного боя

Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

Методические материалы представлены в приложениях к программе.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность и психологическая подготовка

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивном детском объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учащихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог знает своих учащихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть

честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует учащихся.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время

выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 9

№	Наименование мероприятия, форма проведения	Дата проведения	Цель мероприятия
1	Родительское собрание, посвященное открытию нового учебного года	сентябрь	Знакомство с родителями, определение времени для тренировок, формирование групп детей, группы здоровья родителей
2	Индивидуальные встречи с родителями	в течение сентября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
3	Индивидуальные встречи с родителями	в течение октября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
4	Формирование команды болельщиков на соревнованиях	ноябрь	Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на соревнованиях. Назначение ответственных
5	Индивидуальные встречи с родителями	в течение ноября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.). Информирование об активированных днях в зимний период
6	Подготовка к соревнованиям «Кубок главы с.п. Уньюган»	декабрь	Создание инициативной группы. Создание группы болельщиков. Подготовка спортивного зала к соревнованиям. Сбор средств для закупки призов
7	Индивидуальные встречи с родителями для создания фотоотчета выпускников отделения	в течение декабря	Информирование воспитанников о выпускниках отделения
8	Распространение информации «Режим занятий в зимний период»	январь	Охрана жизни и здоровья учащихся

9	Индивидуальные встречи с родителями	в течение января	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
10	Индивидуальные встречи с родителями	в течение февраля	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
11	Родительское собрание	февраль	Информирование родителей о деятельности детского объединения
12	Разработка и распространение буклета «Самооборона»	март	Довести до родителей сведения о самообороне. Создание условий для становления более тесных детско-родительских взаимоотношений
13	Индивидуальные встречи с родителями	в течение апреля	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
14	Итоговое родительское собрание	май	Подведение итогов образовательно-воспитательного процесса, деятельности с семьями за текущий учебный год. Награждение наиболее активных родителей

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2012 - С.224
2. Бачевский, В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу "Основы военной службы". - М.: ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2010. - 186 С.
3. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2014.
4. Вороненко А.Г. Из истории патриотического воспитания в России. Методические рекомендации для учителей и педагогов дополнительного образования. М.: ИОО МО РФ. - 2014.
5. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 2006 г.
6. Касимова, Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2013. - 64 С.
7. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. - М., 2010 - С - 346.
8. Кобылянский В.А. Национальная идея и воспитание патриотизма // Педагогика - 2007 - №5 - С.52
9. Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2012 - С - 224.
10. Симоненко В.Д., Фомин Н.В. Современные педагогические технологии. Учебное пособие. Брянск 2014г.
11. Смирнов А.Т. Основы военной службы: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. - М.: Изд. центр "Академия", 2004. - 240 С.
12. Курс "Гражданское образование" в начальной школе // Начальная школа. - 2012. - № 9. - С.23-26.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

СИТУАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ

1. Освобождение от захвата плечом и предплечьем за шею сзади.
2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
3. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
4. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
6. Освобождение от захвата одежды на груди.
7. Освобождение от захвата одежды на руках.
8. Защита от удара рукой сверху по голове.
9. Защита от удара рукой сбоку в голову.
10. Защита от удара рукой снизу в голову.
11. Защита от прямого удара рукой в голову.
12. Защита от удара рукой наотмашь в голову.
13. Защита от удара ногой снизу.
14. Защита от кругового удара ногой сбоку(в голову, в туловище, по ногам).
15. Защита от прямого удара ногой в туловище.
16. Защита от бокового удара ногой в туловище.
17. Защита от удара ножом сверху в голову.
18. Защита от удара ножом сбоку (в голову, в туловище).
19. Защита от удара ножом снизу в туловище.
20. Защита от прямого(тычком) удара ножом в туловище.
21. Защита от угрозы ножом спереди.
22. Защита от удара ножом наотмашь.
23. Защита от прямого(тычком) удара палкой.
24. Защита от удара палкой сбоку(по голове, по туловищу).
25. Защита от удара палкой сверху по голове.
26. Защита от удара палкой наотмашь.
27. Защита от угрозы пистолетом спереди.

28. Защита от угрозы пистолетом сзади.

29. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана пиджака.

30. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана Брюк.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– **бег 30м с низкого старта (сек).**

Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

– **челночный бег 4 по 20 м (сек).**

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

– **прыжок в длину с места (см).**

Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).**

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

– **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).**

И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).**

И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

– **Бег на 1000 м.**

Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

– **Бег на 3000 м, мин.**

Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Методы контроля и управления образовательным процессом.

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение углубленного медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;

– формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, учащихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах:

Примерная величина ЧСС (школьники)

Возраст (лет)	Ч С С (уд. Мин.)	
	Девочки	Мальчики
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4

Артериальное давление (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-15 лет	150\60-115\60
16-18 лет	105\60-120\70