

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ЛОМОНОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята

На методическом совете
«28» мая 2025 г.
Протокол № 17

«Утверждаю»

Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 гг
_____ А.В. Зуева

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Военно-прикладное многоборье»**

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

**Разработчик программы:
методист Сидорова С.В.**

г. Ломоносов

Пояснительная записка

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Ленинградской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно- оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Военно-прикладное многоборье - это вид спорта, который включает в себя несколько спортивных дисциплин и позволяет развить у обучающихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях. Программа направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Программа «Военно-прикладное многоборье» позволяет осуществлять решение задач патриотического воспитания, отвечает требованиям современной системы образования, условиям модернизации образовательного процесса и образовательным запросам общества и государства, что делает ее актуальной и востребованной.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы - базовый

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 10-11 классов, 16-17 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к спортивным занятиям и отсутствием противопоказаний.

Группы для занятий набираются разновозрастные. Набор в группы свободный и не предусматривает конкурсного отбора. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

Актуальность программы состоит в привлечении как можно большего числа подростков к систематическим занятиям спортом, для повышения уровня их физической подготовленности, укрепления здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы в воспитании физически, морально и нравственно здоровой личности, способствует воспитанию у подростков патриотизма, ответственности за

судьбу Отечества. А также позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;

- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;

- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется созданием условий для развития разносторонней и сознательной личности, у которой будут сформированы навыки здорового образа жизни, которая будет нести ответственность за собственное здоровье и здоровье своих близких посредством оказания первой доврачебной и медицинской помощи, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Отличительные особенности программы

Обучение по программе предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной военной подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является ее практико-ориентированный характер. Данная программа дополняет содержание таких образовательных областей, как «Основы безопасности и защиты Родины», «Физическая культура».

Программа нацелена не только на изучение теоретических основ начальной военной подготовки и безопасного поведения, но и на формирование навыка теоретических знаний в практических ситуациях и в ходе различных соревнований.

Объем и срок реализации программы, режим занятий

Программа «Военно-прикладное многоборье» рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 68 часов на весь период обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 1 академический часа, 2 раз в неделю.

Цели программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданственности и патриотизма, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ приобщать к изучению военной истории и патриотических традиций Вооруженных сил России;
- ✓ формировать двигательные умения и навыки, необходимые для и повседневной жизни;
- ✓ ознакомить с правилами безопасности на занятиях, обращения с инвентарем;
- ✓ создать условия для освоения элементов, нормативов, упражнений и действий по общефизической, строевой подготовке;
- ✓ познакомить с основами медицинских знаний и медико-санитарной подготовки

Воспитательные:

- ✓ создать условия для формирования потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни;
- ✓ способствовать воспитанию волевых качеств (смелость,

решительность, выдержка, настойчивость, самообладания);

✓ способствовать формированию у подрастающего поколения чувства верности, ответственности и гордости за свою Родину;

Развивающие:

✓ развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие подростка;

✓ развивать эмоциональный интеллект (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы);

✓ развивать коммуникативные навыки (умение работать в команде, разрешать конфликты).

Планируемые результаты:

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- будут знать военную историю и патриотические традиции ВС России;
- будут знать историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения, общие основы теории пулевой стрельбы;
- будут уметь выполнять упражнения из пневматического оружия и правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- приобретут знания личной гигиены, режиме дня, влияний физических упражнений на организм человека;
- приобретут знания об основах медицинской и медико-санитарной подготовки.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать технику осваиваемых упражнений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью педагога и сверстников;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом,
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе.

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа по военно-прикладному многоборью реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

Условия набора и формирования групп:

В учебные группы прием обучающихся осуществляется с 16 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Педагоги дополнительного образования, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на

основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность обучающегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого обучающегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и подростков, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технологии тестового обучения – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

Групповые технологии

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Нагрузка на занятиях по физической подготовке дифференцируется индивидуально.

На занятиях по начальной военной подготовке подростки изучают оружие, боеприпасы, тактику и РХБЗ, технику.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций.

Практические занятия проводятся в форме: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений и заданий, самостоятельной работы, сдачи нормативов. Обязательно выполнение контрольных упражнений, участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

по количеству детей, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа). Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники.

- Его достоинство – максимальный охват и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу педагога по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности

- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах). Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами). Педагог может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения детьми отдельных элементов техники.

- поточный метод (обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп). Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

- круговой метод (применяется в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу педагога. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Материально-техническое оснащение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Едини ца измерения	Колич ество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Стрелковый тренажёр SCATT	шт.	1
2	Секундомер	шт.	1
3	Рулетка 20м	шт.	2
4	Военно-прикладная полоса (переносная)	шт.	1
5	Бинт Мартенсона	шт.	10
6	Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг	шт.	20
7	Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг	шт.	20
8	Эспандер лыжника	шт.	10
9	Мяч набивной (медицинбол) от 2 до 4 кг	шт.	10
10	Теннисный мяч	шт.	30
11	Скакалка гимнастическая	шт.	20
12	Скамейка гимнастическая	шт.	4
13	Стенка гимнастическая	шт.	4
14	Мяч волейбольный	шт.	2
15	Мяч футбольный	шт.	2

16	Насос с иглами (для накачивания мячей)	шт.	1
----	--	-----	---

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			
		теория	практика	всего	форма контроля
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1,5	2	3,5	опрос
1.1	Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах.	0,5	2		Опрос, сдача контрольных нормативов
1.2.	История Отечества и история создания вооруженных сил России. Военные реформы в России. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.	0,5			опрос
1.3.	Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, питьевой режим.	0,5			опрос
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>		20	20	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.4.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>		23	23	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры		4		Педагогическое наблюдение
3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры		4		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.3.	Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты		5		Педагогическое наблюдение

3.4.	Развитие специальной выносливости		5		Педагогическое наблюдение
3.5.	Акробатические упражнения		5		Педагогическое наблюдение
4.	Стрелковая подготовка	1,5	17	18,5	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
4.1.	Возникновение стрелкового спорта. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	0,5			Педагогическое наблюдение
4.2.	Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования.	0,5			Педагогическое наблюдение
4.3.	Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе.	0,5			Педагогическое наблюдение
4.4.	Техника отработки спуска (производство выстрела)				Педагогическое наблюдение
4.5.	Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба.				Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные и итоговые занятия)	1	2	3	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	ИТОГО	4	64	68	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	34	68	136	2 раза в неделю по 1 акад. часа*

*1 академический час - 45 минут

**устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).	
Праздничные и выходные дни:	Дата
День народного единства	04.11.2024
Новогодние праздники	29.12.2024 - 08.01.2025
День защитника отечества	23.02.2025 – 24.02.2025

<i>Международный женский день</i>	<i>08.03.2025 – 10.03.2025</i>
<i>Праздник весны и труда</i>	<i>01.05.2025 – 04.05.2025</i>
<i>День победы</i>	<i>09.05.2025-11.05.2025</i>
<i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2024-2025 учебный год</i>	<i>02.11.2024 28.12.2024</i>
<i>Сроки проведения промежуточной аттестации:</i>	
<i>I полугодие</i>	<i>18-23 декабря 2024 года,</i>
<i>II полугодие</i>	<i>19-30 мая 2025 года.</i>

Система средств контроля результативности обучения

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: ***входной, текущий и итоговый контроль***.

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	Устный опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь

Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов	Декабрь
Итоговый	Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос	Май

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
2	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, зачет, анкетирование, Тестирование
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	анкета «Как я использую свое время»; наблюдение

3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Воспитательная работа

Сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах МВД и работе на благо страны и города.

В подростковом возрасте одной из насущных проблем является самоорганизация. Подростковый период сложен тем, что путь взросления – развитие от ребенка до взрослого – происходит в короткий период, за который подросток должен сформировать новые качества, по крайней мере этого от него требует социальное окружение.

Подросток морально находится в «подвешенном» состоянии: он уже не ребенок, но еще не взрослый, и общество к нему относится так, как удобно в зависимости от ситуации и борется за равноправные отношения со взрослыми, а одним из критериев взрослости, является способность организовать самого себя и свою деятельность.

Когда подросток сам себя организует, он становится более самостоятельным и менее зависимым от родительской опеки. Это является одной из причин потребности подростка в самодисциплине.

Принципы воспитания:

- ✓ целостность педагогического процесса – единство, взаимосвязь, интеграция урочной и внеурочной форм работы;
- ✓ системность и преемственность – взаимозависимость содержания и форм воспитания обучающихся начального, среднего и старшего звена;
- ✓ взаимодействие всех участников воспитательного процесса: определение общих целей педагога, обучающихся, родителей; организация сотрудничества и сотворчества на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- ✓ воспитание строится на основе народности, самобытности, традиций, с учетом принципов классической педагогики;
- ✓ наличие в содержании и формах воспитания эмоционально-значимых событий, формирование способности быть творцами и участниками этих дел:
- ✓ встречи с бывшими выпускниками клуба, проходившими службу в армии; беседы: о здоровом образе жизни, «История родного края», «Краткая летопись военной истории», «Русская армия и военное искусство в истории страны»,
- ✓ «Великая Отечественная война, ее ход и последствия», «Локальные

войны, межнациональные конфликты», «Самовоспитание», «Совесть - как всеобщий естественный закон» и др.; спортивные и тематические праздники, участие в проектной деятельности.

Работа с родителями

Залогом успешной воспитательной деятельности с занимающимися является сотрудничество педагога с родителями, ведь семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития ребенка. А, следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача педагога.

Решение данной задачи представляется возможным, если в плане работы найдут отражение такие направления деятельности педагога с родителями:

- ✓ изучение семей учащихся;
- ✓ педагогическое просвещение родителей;
- ✓ индивидуальная работа с родителями;

информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития занимающихся.

Содержание программы

1 Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. Патриотизм. История Отечества. История вооруженных сил.

Сущность понятия патриотизма. Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у подростков.

Теория: История Отечества и история создания вооруженных сил России. Военные реформы в России. Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.

1.3. Основы ЗОЖ: знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена подростков

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.). Сбалансированное и рациональное питание, его

влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма обучающегося.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса., лазание по канату.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения глубокого приседа, приседания на одной ноге «пистолет».

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?»

Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с

большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи. Пружинящие движения в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Стретчинг.

Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

Отработка ударов с использованием отягощений или эспандеров. Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения.

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча в различных положениях, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах.

Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Упражнения на быстроту выполнения упражнений, на точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени.

3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы

Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку.

3.4. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими соперниками подряд, бой на утомление противника, бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть, спарринг с сильным противником, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника.

3.5. Акробатические упражнения и развитие гибкости

Практика:

Стойки: на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

4. Стрелковая подготовка

4.1. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Теория: Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы становления. Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

4.2. Правила поведения стрелка в тире.

Теория: Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

4.3. Техническая подготовка стрелка

Теория: Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Прицеливание, сущность прицеливания. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических действий стрелка:

- ✓ *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела,
- ✓ когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- ✓ *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- ✓ *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- ✓ *дыхание* - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка.

Практика: изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

5. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся знаний о технике безопасности, гигиене, технике выполнения упражнений.

Практика: сдача контрольных нормативов, двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности, а также для количественной и качественной оценки объема эффективности выполнения стрелковых упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы ушу состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение (дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных

особенностей, выявлять дефициты при освоении программы)

- устный опрос;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов и тестов по физической и технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

Методы воспитания и развития: воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

Перечень дидактических средств:

Система средств обучения содержит следующие материалы:

- организационно-педагогические средства:
 - учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- диагностический материал:
 - Анкета «Как я использую свое время»;
 - Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
 - Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
- анкета для родителей

ЛИТЕРАТУРА

Литература в помощь педагогу

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! – М.: Вако, 2012.
2. Адаева, Н.В. Патриотическое воспитание средствами народной педагогики / Н.В.Адаева // Человек и образование, 2013.
3. Барышева Н.В., Макияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. – Самара, 2014.
4. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. –М.: Центр Академия, 2000.
5. Воронова, Е. А. Воспитать патриота: программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2018.
6. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина, 2015.

7. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 2016.
8. Наставление по физической подготовке. – М.: Воениздат, 2017.
9. Нормирование тренировочных нагрузок. / Ред. Филипина В.П. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М: Патриот, 1990
11. Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 2015.
12. Тонконогов, А.В. Патриотизм как идеология современной России/ А.В.Тонконогов, канд. филос.наук // Социально-гуманитарные знания, 2011
13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 2013.

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2002.
2. Великая Отечественная война 1941-1945. / Сост. Дамаскин И.А., Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Детская энциклопедия. Я познаю мир. История. / Сост. Гонтарук Т.И. – М.: АСТ, 1999.
5. Карнеев Г.С. Воинские и патриотические ритуалы. – М., 2019.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2005.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2015.