

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО Центр «Патриот»
протокол №1 от «02» сентября 2022 года



«Утверждаю»
директор МБУ ДО Центр "Патриот"
_____ А.И. Мультан
Приказ №137 от «02» сентября 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный защитник Отечества»
для детей 15-18 лет (срок реализации - 3 года)

Исполнитель: Свиридова Оксана Викторовна
Педагог дополнительного образования МБУ ДО Центр «Патриот»

ПСКОВ – 2022 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик образовательной программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план (первый год обучения)
 - 1.3.2. Содержание учебного плана
 - 1.3.3. Учебный план (второй год обучения)
 - 1.3.4. Содержание учебного плана
 - 1.3.5. Учебный план (третий год обучения)
 - 1.3.6. Содержание учебного плана
 - 1.3.9. Учебно-тематический план (первый год обучения)
 - 1.3.10. Учебно-тематический план (второй год обучения)
 - 1.3.11. Учебно-тематический план (третий год обучения)
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Календарный учебный график
 - 2.1. Календарный учебный график группы №1 2-го года обучения (сентябрь-май)
 - 2.2. Календарный учебный график группы №2 2-го года обучения (сентябрь-май)
 - 2.3. Условия реализации программы
 - 2.4. Формы аттестации
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный защитник Отечества» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы опирается не только на необходимость поддержания хорошей физической формы, но и на потребность общества в патриотическом воспитании молодежи. Занятия по программе проводятся в рамках обучения детей в МБУ ДО Центр «Патриот», что позволяет им ощущать причастность к защите Родины, гордость за свое Отечество, принадлежность к Вооруженным силам, честь и достоинство - столь необходимые современной молодежи.

В процессе обучения каждый обучающийся должен научиться пользоваться огнестрельным оружием (пневматическая винтовка, автомат Калашникова) и выполнить начальное упражнение стрельб из данного вида оружия. Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты, совершать движение по азимуту. Выполнять предусмотренные программой упражнения, приемы армейского рукопашного боя. Добывать и очищать воду, добывать огонь, оборудовать укрытие от непогоды, добывать пищу.

Важнейшими аспектами является и психологическая подготовка: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации. Это особенно важно, когда они приходят в армию. Юноши не испытывают панического страха перед армейской жизнью и по прибытии в часть спокойно выполняют свои обязанности.

Отличительные особенности программы – на тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования.

Программа позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей в выбранной деятельности; приобрести практические знания, необходимые для прохождения службы в армии, приобрести опыт вхождения в коллектив, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Адресат программы – учащиеся от 15 до 18 лет. В группу принимаются все желающие по письменному заявлению родителей имеющие врачебный допуск к занятиям. В группе могут быть учащиеся разного возраста.

Объем программы:

- 1 год обучения – 216 часов.
- 2 год обучения – 216 часов.
- 3 год обучения – 216 часов.

Форма обучения – очная.

Во время проведения занятий используются следующие методы:

- **Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- **Словесные методы** – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- **Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

- **Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

- **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.

- **Анкетирование, опрос учащихся.** Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.

- **Работа с родителями** (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей)

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический, тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий – аудиторные, внеаудиторные.

Формы организации занятий – групповая.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные, теоретические, и практические занятия, спортивные игры и соревнования, экскурсии.

Срок освоения программы – 3 года.

Режим занятий – 6 часов в неделю.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для физического и духовно-нравственного развития подростков, их социального становления, формирования активной гражданской позиции. Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- компенсировать недостаточные в общем образовании знания в области истории Отечества и Вооруженных Сил РФ, физкультуры, спорта, гигиены, медицины;
- физически развивать обучающихся;
- обучить действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развить интерес к воинским специальностям и создать условия для получения соответствующей подготовки;

- развивать морально-волевые качества: силу воли, мужество, стойкость, гражданственность и патриотизм;
- сформировать у учащихся правильное представление о профессии военнослужащего;

Воспитательные:

- сформировать у учащихся такие социально значимые качества, как чувство долга, чувство ответственности, уважительное отношение к воинской службе.

1.3. Содержание программы:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 программы "Юный защитник Отечества"
 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3		
2.	Общая физическая подготовка.	54	2	52	Сдача нормативов
3.	Рукопашный бой	111	5	106	ЗАЧЕТ
4.	Строевая подготовка	24	4	20	Смотр-конкурс
5.	Огневая подготовка	18	4	14	ЗАЧЕТ
6.	Тактическая подготовка	4	3	1	ЗАЧЕТ
7.	Промежуточная аттестация	2		2	Сдача нормативов
	Всего:	216	21	195	

Содержание учебного плана:

Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. Комплектование групп.

Занятие 1. Комплектование групп.

Общая физическая подготовка

Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. Общефизическая подготовка.

Практика Занятие 1- 2 часа. Обще развивающие упражнения.

Практика Занятие 2 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 3 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 4 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 5 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 6 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 7 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Практика Занятие 8 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Практика Занятие 9 - 2 часа. Техника пешеходного туризма. Скалодром.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика Занятие 1 - 2 часа. Изометрические упражнения;

Практика Занятие 2 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 3 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 4 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 5 - 2 часа. Преодоление препятствий.

Практика Занятие 6 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие и отработку устойчивости;

Практика Занятие 7 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.

Рукопашный бой

Перечень тем и примерный расчет часов.

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.)

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.

Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.

Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.

Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.

Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.

Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.

Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений обучающегося.

Практика:

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парахи по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.

Переход из одной стойки в другую, выдвигание вперед, отступление, повороты.

Удары руками.

Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.

Удары ногами.

Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу

Защита руками и ногами.

Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.

Связки (комбинации) - это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стояк, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.

Практика Занятие 1 - 2 часа. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте.

Практика Занятие 2 – 2 часа. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения.

Практика Занятие 3 - 2 часа. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Практика Занятие 4 - 2 часа. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Тренировка в выполнении строевых приемов.

Тема 2. Строевые приемы и движение с оружием.

Практика Занятие 1 – 2 часа. Строевые приемы с оружием. Выполнение команд: «на грудь», «на ремень», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Тема 3. Строй подразделений в пешем порядке.

Практика Занятие 1 - 2 часа. Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинской чести в строю на месте.

Практика Занятие 2 - 2 часа. Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинской чести в строю на месте.

Практика Занятие 3 - 2 часа. Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинской чести в строю на месте.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат.

Практика Занятия 1-2 часа. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата, его неполная разборка и сборка. Снаряжение магазина патронами и зарядание оружия. Осмотр, подготовка автомата к стрельбе и приведение его к нормальному бою. Уход за автоматом, его хранение и сбережение. Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами.

Тема 2. Общие сведения о выстреле.

Практика Занятие 1 -1 час. Внутренняя баллистика (общие сведения).

Практика Занятие 2 -1 час. Внешняя баллистика (общие сведения).

Тема 3. Основы и правила стрельбы.

Практика Занятие 1 – 2 часа.

Тема 4. Метание ручных гранат.

Практика Занятия 1 – 2 часа. Метание ручных гранат на дальность и меткость с места.

Тема 5. Ведение огня по неподвижной цели из пневматического оружия (стрелковая тренировка). 13 занятий

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ «Юный защитник Отечества»
 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие		
	Тема 1. Комплектование групп. Знакомство с преподавателем, группой, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в МБУ ДО Центр «Патриот». Экскурсия по учебному зданию.	2	-
2	Общая физическая подготовка	2	52
	Основы гигиены и закаливания	2	
	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Зачет. Сдача нормативов		52
3	Рукопашный бой	5	106
	Ознакомление с рукопашным боем. Краткий экскурс, создание представления о структуре рукопашного боя. Методика самоподготовки	5	
	Самостраховка при падениях. Отработка приемов. Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Приемы самостраховки при падении набок, спину и грудь относительно стойки (с высоты, со стойки, с колен). Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг. Боевые стойки и передвижения. Левосторонняя и правосторонняя стойки. Передвижения: шагом, бегом, прыжками (скачками), кувырком, перекатом и ползком. Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Техника удара руками и защита от них. Удары прямые, боковые. Блоки: нижний, верхний, средний изнутри, средний снаружи. Зачет.		106
4	Строевая подготовка	4	20
	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Воинское приветствие	4	
	Строевые упражнения. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить". Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Зачет		20
5	Огневая подготовка	4	14

	Теоретические основы стрельбы. Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полёта пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.	4	
	Предварительные упражнения. Стрельба без пуль. Практические стрельбы из пневматической винтовки. Сдача нормативов.		14
6	Тактическая подготовка	3	1
	Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою	3	
	Зачёт		1
7	Промежуточная аттестация		2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 программы "Юный защитник Отечества"
 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3		
2.	Общая физическая подготовка.	54		54	Сдача нормативов
3.	Рукопашный бой	111	5	106	ЗАЧЕТ
4.	Строевая подготовка	24	4	20	Смотр-конкурс
5.	Огневая подготовка	18	4	14	ЗАЧЕТ
6.	Тактическая подготовка	4	3	1	ЗАЧЕТ
7.	Промежуточная аттестация	2		2	Сдача нормативов
	Всего:	216	21	195	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. **Вводное занятие.**

Занятие 1. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности

Общая физическая подготовка Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. **Общезначительная физическая подготовка.**

Практика Занятие 1-2 часа. Обще развивающие упражнения.

Практика Занятие 2-2- часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика Занятие 3-2 часа. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Практика Занятие 4-2 часа. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Практика Занятие 5- 2 часа. Техника пешеходного туризма.

Практика Занятие 6- 2 часа. Скалодром.

Тема 2. **Специальная физическая подготовка.**

Практика Занятие 1- 2 часа. Изометрические упражнения;

Практика Занятие 2- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 3- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 4- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика Занятие 5- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие и отработку устойчивости;

Практика Занятие 6- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.

Тема 3. **Основы рукопашного боя.**

Практика Занятие 1 – 2 часа. Защита от нападения противника с ножом, пистолетом, лопатой.

Тема 4. **Преодоление препятствий.**

Практика Занятие 1 – 2 часа. Преодоление общевоинской полосы препятствий. (Войсковая часть 32515)

Тема 5. **Метание гранаты на дальность.**

Практика Занятие 1 – 2 часа. Отработка действий при метании гранаты.

Рукопашный бой Перечень тем и примерный расчет часов.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Основы рационального питания.

Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.

Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников

Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.

Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.

Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.

Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений обучающегося.

Практика:

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки». 20 часов

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. 20 часов

Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

Комбинированная техника рук и ног. Отработка предупреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебные и соревновательные бои. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.

Практика Занятие 1 - 2 часа. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения.

Практика Занятие 2 - 2 часа. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Практика Занятие 3 - 2 часа. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Тренировка в выполнении строевых приемов.

Тема 2. Строй подразделений в пешем порядке.

Практика Занятие 1-2 часа. Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинской чести в строю на месте. Отдание воинского приветствия в строю и в движении.

Практика Занятие 2 – 2 часа. Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинской чести в строю на месте. Отдание воинского приветствия в строю и в движении.

Тема 3. Строевые приемы и движения с оружием.

Практика Занятие 1 – 2 часа. Выполнение строевых приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика Занятие 2 – 2 часа. Выполнение строевых приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика Занятие 3 – 2 часа. Выполнение строевых приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Тема 4. Приемы и способы передвижения личного состава подразделений в бою при действии в пешем порядке.

Практика Занятие 1 – 2 часа. Передвижение по-пластунски, перебежками, развертывание и свертывание подразделений.

Практика Занятие 2 – 2 часа. Передвижение по-пластунски, перебежками, развертывание и свертывание подразделений.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат.

Практика Занятие 1-2 часа. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата, его неполная разборка и сборка.

Практика Занятие 2-2 часа. Снаряжение магазина патронами и зарядание оружия. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения.

Тема 2. Общие сведения о выстреле.

Теория Занятие 1- 1 час. Траектория полета пули и ее элементы. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули. СТП и ее практическое определение. Явление выстрела.

Теория Занятие 2 - 1 час. Свойства траектории пули в воздухе. Форма траектории и практическое значение. Отдача и ее влияние на кучность боя.

Тема 3. Основы и правила стрельбы.

Практика Занятие 1 – 2 часа. Правила стрельбы.

Практика Занятие 2 – 2 часа. Правила стрельбы.

Тема 4. Ведение огня из пневматического оружия по неподвижной цели. (Стрелковая тренировка)

Практика Занятие 1 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 2 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 3 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 4 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 5 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 6 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика Занятие 7 – 2 часа. Практическая стрельба.

Тема 5. Метание ручных гранат.

Практика Занятие 1-2 часа. Метание ручных гранат на дальность и меткость с места.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1 Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, по-пластунски. Подготовка вооружения и снаряжения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ «Юный защитник Отечества»
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие		

	Тема 1. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности	3	-
2	Общая физическая подготовка		54
	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения). Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Зачет.		52
3	Рукопашный бой	5	106
	Необходимая оборона. Соблюдение законности при самообороне. Тактика ведения боя.	5	
	Отработка приемов. Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, крессовые, снизу. Тренировочный спарринг. Техника ударов ногами и защита от них. Удар ногой вперед, в сторону, назад, круговой вперед, назад, удар по дуге внешней и внутренней частью стопы. Защита скручиванием, нырком, отрывом, подсадом. Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Техника борьбы в стойке. Передняя и задняя подножка, защита от них. Защита и контратака захватом за туловище, туловище-нога, обе ноги, руки и голова, руки и туловища, бросок через спину. Техника борьбы в паре. Выход под противником из положения лежа на спине, на животе, на колене. Болевые приемы на локтевой и голеностопный суставы. Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах». Зачет.		106
4	Строевая подготовка	4	20
	Воинские звания и знаки различия. Строи и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.	4	
	Строевые упражнения. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить". Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Зачет.		20
5	Огневая подготовка	4	14
	История развития стрелкового отечественного оружия. Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, общие характеристики, устройство и назначение механизмов пневматической винтовки ИЖ-38. Работа и взаимодействие механизмов пневматической винтовки при зарядании и выстреле. Чистка, смазка, хранение.	4	
	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, дыхание. Подготовительные, вспомогательные и основные упражнения по стрельбе. Сдача нормативов.		14

6	Тактическая подготовка	3	1
	Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, попластунски. Подготовка вооружения и снаряжения.	3	
	Зачёт		1
7	Промежуточная аттестация		2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 программы "Юный защитник Отечества"
 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3		
2.	Общая физическая подготовка.	54		54	Сдача нормативов
3.	Рукопашный бой	111	5	106	ЗАЧЕТ
4.	Строевая подготовка	22	2	20	Смотр-конкурс
5.	Огневая подготовка	20	2	18	ЗАЧЕТ
6.	Тактическая подготовка	4	3	1	ЗАЧЕТ
7.	Промежуточная аттестация	2		2	Сдача нормативов
	Всего:	216	21	195	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. Вводное занятие.

Занятие 1. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности

Общая физическая подготовка Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1. Общефизическая подготовка.

Практика. Занятие 1-2 часа. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Занятие 2-2 часа. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика. Занятие 3-2 часа. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Практика. Занятие 4-2 часа. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Практика. Занятие 5- 2 часа. Техника пешеходного туризма.

Практика. Занятие 6- 2 часа. Скалодром.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Занятие 1- 2 часа. Изометрические упражнения;

Практика. Занятие 2- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика. Занятие 3- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика. Занятие 4- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика. Занятие 5- 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика. Занятие 6 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Практика. Занятие 7 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие и отработку устойчивости;

Практика. Занятие 8 - 2 часа. Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.

Тема 3. Преодоление препятствий.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Преодоление общевойсковой полосы препятствий.

Тема 4. Основы рукопашного боя.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Защита от удара ножом, лопатой, пистолета.

Тема 5. Метание гранаты на дальность.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Метание гранаты Ф-1 на дальность.

Рукопашный бой

Перечень тем и примерный расчет часов.

Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.

Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.

Планирование и контроль тренировки Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний

Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.

Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений обучающегося.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота.

Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек.

Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики.

Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.

Практика. Занятие 1 - 2 часа. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения.

Практика. Занятие 2 – 2 часа. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Практика. Занятие 3 – 2 часа. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Практика. Занятие 4 – 2 часа. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 2. Строевые приемы и движение с оружием.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика. Занятие 2 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика. Занятие 3 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика. Занятие 4 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика. Занятие 5 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

Практика. Занятие 6 – 2 часа. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте «на ремень», на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружье».

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень тем и примерный расчет часов

Тема 1. Материальная часть стрелкового оружия.

Практика. Занятия 1-2 часа. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата, его неполная разборка и сборка. Снаряжение магазина патронами и зарядание оружия. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе.

Тема 2. Общие сведения о выстреле.

Практика. Занятие 1- 2 часа. Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. СТП и ее практическое определение по 3,4,5пробоинам. Внесение поправок в прицел.

Тема 3. Основы и правила стрельбы.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Основы и правила стрельбы.

Тема 4. Материальная часть стрелкового оружия. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.

Практика. Занятие 2 – 2 часа. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.

Практика. Занятие 3 – 2 часа. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.

Тема 5. Ведение огня из пневматического оружия по неподвижной цели.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика. Занятие 2 – 2 часа. Практическая стрельба.

Практика. Занятие 3 – 2 часа. Практическая стрельба.

Тема 6. Вооружение, приборы и механизмы БМД-2.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Вооружение, приборы, механизмы и ПТХ БМД-2.

Тема 7. Контрольная сдача нормативов по огневой подготовке.

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Контрольная сдача нормативов.

Тема 8. Метание ручных гранат.

Практика. Занятия 1-2 часа. Метание ручных гранат на дальность и меткость с места.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Перечень тем и примерный расчет часов.

Тема 1 Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ. Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ «Юный защитник Отечества»
3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие		
	Тема 1. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности	3	-
2	Общая физическая подготовка		54
	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Зачет.		54
3	Рукопашный бой	5	106
	Оказание первой медицинской помощи. Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца. Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы)	5	
	Способы и техника освобождения от захватов. Освобождение от захвата одной рукой за одну руку		106

	первым, вторым и третьим способом, от захвата двумя руками за руку, от захвата за волосы, за шею сзади одной рукой, спереди двумя руками, двумя руками за туловище сзади и спереди. Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний. Подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски). Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах. Зачет.		
4	Строевая подготовка	4	20
	Строй и отделения	2	
	Строевые упражнения. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке. Строевые приёмы в движении без оружия. Строевые приёмы в движении с оружием. Зачет		20
5	Огневая подготовка	2	18
	Материальная часть осколочных гранат. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из стрелкового оружия	2	
	Практические стрельбы из пневматической винтовки. Практические стрельбы из пневматического пистолета. Разборка и сборка пистолета Макарова. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Сдача нормативов		18
6	Тактическая подготовка	3	1
	Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ. Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи.	3	
	Зачёт		1
7	Промежуточная аттестация		2

1.4. Планируемые результаты.

Научатся организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;

Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.

Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Будет сформирована активная жизненная позиция, радость от общения с единомышленниками.

Будут сформированы навыки взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия.

Сформируют убежденность в полезности занятий спортом; осознают потребность в здоровом образе жизни; научатся вести здоровый образ жизни.

Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первая группа – 2 год обучения

На сентябрь 2022 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Комплектование групп. История создания и развития клуба, его традиции и база. Права и обязанности учащихся. Уставы	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика.60 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика.100 метров. Челночный бег.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика. Прыжок в длину с места.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика. Развитие выносливости.3000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Эстафета 4х 100м,4х 200м,4х 400м.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

7	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Полоса препятствий .	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости 5000м.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На октябрь 2022 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Метание гранаты 600гр. на дальность. Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости 3000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости 5000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ ОФП. Гимнастика	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	октябрь		15.10-16.40	беседа	3	ОРУ ОФП Развитие координации. Длинный кувырок	Кабинет	Педагогическое

			16.45-17.25			вперед	патриот	наблюдение
--	--	--	-------------	--	--	--------	---------	------------

На ноябрь 2022года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Сдача нормативов О.Ф.П	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Сдача нормативов О.Ф.П	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Теоретические сведения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	О.Р.У. Развитие гибкости. Комплекс вольных упражнений №1	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие гибкости. Комплекс вольных упражнений №1	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие координации .Стойка на голове.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие координации .Стойка на голове.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У Развитие координации. Прыжок через козла ,ноги врозь.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

декабрь 2022 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	О.Р.У Развитие координации. Прыжок через козла ,ноги врозь.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплекс силовых упражнений №2. Поднимание ног на перекладине.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплекс силовых упражнений №2. Поднимание ног на перекладине.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплексные силовые упражнения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплексные силовые упражнения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Статическое силовое упражнение.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Подтягивание, отжимание.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача зачётов по комплексам №1 ,№2 .	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На январь 2023 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№	Месяц	Число	Время	Форма	Количество	Тема занятия	Место	Форма
---	-------	-------	-------	-------	------------	--------------	-------	-------

п\п			проведения занятия	занятия	ство часов		проведения	контроля
1	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	Тема 12. Ветераны – живая история родного края. Встреча с ветеранами войсковой части 32515.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	Тема 13. Псков сегодня: город – труженик, город – воин. Подвижные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие.	3	Тема 14. Подвижные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевоинской защитный комплект и общевоинской защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевоинской защитный комплект и общевоинской защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевоинской защитный комплект и общевоинской защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На февраль 2023 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения по лыжной подготовки.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости Подготовка	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Эстафеты посвящённые ко дню «Защитника Отечества»	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На март 2023 года

Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. Спортивные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Введение в шаг в беге. Передача в шаг в беге. Учебно-тренировочная игра	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Учебно-тренировочная игра. Штрафной бросок.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Защита, нападение. Учебно-тренировочная игра.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Техника пешеходного туризма.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Скалодром.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Российские топографические карты. Условные знаки. Чтение топографических карт. Российские топографические карты. Условные знаки. Чтение топографических карт. Ознакомление с топографическими картами масштабов 1:25 000; 1:50 000; 1:100 000; 1:500 000; 1:1000 000. Условные знаки населенных пунктов, местных предметов, дорожной сети, рельефа, гидрографии, растительного покрова.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На апрель 2023 года
Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. Специально прикладная подготовка ОФП	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие скоростной – силовой выносливости. Подтягивание.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие скоростной – силовой выносливости. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие мышц брюшного пресса. Отжимания.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие мышц брюшного пресса. Полоса препятствий. Гиря	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Основные правила пожарной безопасности. Противопожарная защита и правила пожарной безопасности. План противопожарной охраны, пользование пожарной сигнализацией.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Основные способы и приемы тушения пожаров. Средства пожаротушения и ручной пожарный инструмент, назначение и порядок их применения. Порядок оповещения о пожаре. Сбор по пожарной тревоге. Действия при тушении пожаров огнетушителями, песком, водой из ведер и ручным пожарным инструментом	Противопожарная выставка	Педагогическое наблюдение
8	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Общие понятия об экологии и экологических факторах. Что изучает экология. Основные составляющие окружающей природной среды (воздушная и водная	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

						среда, животный и растительный мир, почва, недра).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

На май 2023 года
Для группы №1 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техники безопасности. Теоретические сведения. Легкая атлетика	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Участие в торжественном митинге посвященному захоронению воинов Вов	Город	Педагогическое наблюдение
3	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Участие в параде ВОВ «Бессмертный полк»	Город	Педагогическое наблюдение
4	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 3000 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафета 4x100, 4x200, 4x400	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 5000 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача переводных нормативов.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача переводных нормативов.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

Вторая группа- второй год обучения
На сентябрь 2022 года
 Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Комплектование групп. История создания и развития клуба, его традиции и база. Права и обязанности учащихся. Уставы	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика.60 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика.100 метров. Челночный бег.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика. Прыжок в длину с места.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Беседа. Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Л/атлетика. Развитие выносливости.3000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	ОРУ ОФП. Специально беговые упражнения. Эстафета 4х 100м,4х 200м,4х 400м.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Полоса препятствий .	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практика.	3	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости 5000м.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На октябрь 2022 года
Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Метание гранаты 600гр. на дальность. Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости 3000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости 5000 метров	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ ОФП. Гимнастика	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	октябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	ОРУ ОФП Развитие координации. Длинный кувырок вперед	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На ноябрь 2022 года
Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Сдача нормативов О.Ф.П	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Сдача нормативов О.Ф.П	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Теоретические сведения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	О.Р.У. Развитие гибкости. Комплекс вольных упражнений №1	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие гибкости. Комплекс вольных упражнений №1	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие координации .Стойка на голове.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Развитие координации .Стойка на голове.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	ноябрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У Развитие координации. Прыжок через козла ,ноги врозь.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На декабрь 2022 года
Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	О.Р.У Развитие координации. Прыжок через козла ,ноги врозь.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплекс силовых упражнений №2. Поднимание ног на перекладине.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплекс силовых упражнений №2. Поднимание ног на перекладине.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплексные силовые упражнения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Комплексные силовые упражнения.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Статическое силовое упражнение.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Подтягивание, отжимание.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	декабрь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача зачётов по комплексам №1 ,№2 .	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На январь 2023 года
Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	Тема 12. Ветераны – живая история родного края. Встреча с ветеранами войсковой части 32515.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	Тема 13. Псков сегодня: город – труженик, город – воин. Подвижные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие.	3	Тема 14. Подвижные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевойсковой защитный комплект и общевойсковой защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевойсковой защитный комплект и общевойсковой защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Общевойсковой защитный комплект и общевойсковой защитный костюм фильтрующий. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма (Н-РХБЗ-3,5,6).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

8	январь		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
---	--------	--	----------------------------	----------------------	---	---	-----------------	---------------------------

На февраль 2023 года

Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения по лыжной подготовке.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости Подготовка	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие, беседа	3	О.Р.У. Имитация лыжных ходов Развитие выносливости	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. Эстафеты посвящённые ко дню «Защитника Отечества»	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	февраль		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На март 2023 года

Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№	Месяц	Число	Время	Форма	Количе	Тема занятия	Место	Форма
---	-------	-------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------

п\п			проведения занятия	занятия	ство часов		проведения	контроля
1	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. Спортивные игры.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Введение в шаг в беге. Передача в шаг в беге. Учебно-тренировочная игра	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Учебно-тренировочная игра. Штрафной бросок.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	О.Р.У. О.Ф.П. Защита, нападение. Учебно-тренировочная игра.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Техника пешеходного туризма.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 1. Общефизическая подготовка. Скалодром.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	март		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Российские топографические карты. Условные знаки. Чтение топографических карт. Российские топографические карты. Условные знаки. Чтение топографических карт. Ознакомление с топографическими картами масштабов 1:25 000; 1:50 000; 1:100 000; 1:500 000; 1:1000 000. Условные знаки населенных пунктов, местных предметов, дорожной сети, рельефа, гидрографии, растительного покрова.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На апрель 2023 года
Для группы №2 2год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техника безопасности. Теоретические сведения. Специально прикладная подготовка ОФП	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие скоростной – силовой выносливости. Подтягивание.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
3	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие скоростной – силовой выносливости. Полоса препятствий.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
4	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие мышц брюшного пресса. Отжимания.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ ОФП Развитие мышц брюшного пресса. Полоса препятствий. Гиря	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Основные правила пожарной безопасности. Противопожарная защита и правила пожарной безопасности. План противопожарной охраны, пользование пожарной сигнализацией.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Тема 2. Основные способы и приемы тушения пожаров. Средства пожаротушения и ручной пожарный инструмент, назначение и порядок их применения. Порядок оповещения о пожаре. Сбор по пожарной тревоге. Действия при тушении пожаров огнетушителями, песком, водой из ведер и ручным пожарным инструментом	Противопожарная выставка	Педагогическое наблюдение
8	апрель		15.10-16.40 16.45-17.25	беседа	3	Тема 1. Общие понятия об экологии и экологических факторах. Что изучает экология. Основные составляющие окружающей природной среды (воздушная и водная среда, животный и растительный мир, почва, недра).	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

На май 2023 года
Для группы №2 2 год обучения (15-18 лет)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Техники безопасности. Теоретические сведения. Легкая атлетика	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
2	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Участие в торжественном митинге посвященному захоронению воинов Вов	Город	Педагогическое наблюдение
3	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Участие в параде ВОв «Бессмертный полк»	Город	Педагогическое наблюдение
4	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 3000 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
5	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафета 4x100, 4x200, 4x400	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
6	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 5000 метров.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
7	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача переводных нормативов.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение
8	май		15.10-16.40 16.45-17.25	Практическое занятие	3	Сдача переводных нормативов.	Кабинет патриот	Педагогическое наблюдение

2.2. Условия реализации программы:

- учебное имущество (приложение №1);
- специальное снаряжение для проведения занятий по общевоинской подготовке (приложение №2)
- учебное имущество для общефизической подготовки (приложение №3).

2.3. Формы аттестации:

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

Формы аттестации в соответствии с программой:

- итоговая (по завершении полного 3-х годичного курса программы);
- промежуточная:
 - общая физическая подготовка (силовая гимнастика) среди обучающихся МБУ ДО Центр «Патриот» в рамках подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) (середина октября – середина декабря);
 - переводные нормативы (май).
- текущая (в процессе изучения темы, учебной дисциплины).

Формы проведения аттестации:

- сдача нормативов;
- зачет;
- участие в соревнованиях;
- организационно-массовые мероприятия;
- педагогическое наблюдение.

2.4. Методические материалы:

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;
- помощь в проведении соревнований.

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

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Виды и формы практических занятий:

- Изучение нового материала с использованием средств мультимедиа: презентации, компьютерные программы, стенды и т.д.
- Демонстрация видеофильмов с последующими комментариями к ним и обсуждением.
- Интерактивные игры.
- Творческие конкурсы и задания.
- Практические занятия по группам.
- Самостоятельная работа обучающихся по конкретному заданию с использованием мультимедиа, учебников, приборов, инструментов и т.д.
- Учебные занятия с использованием имеющихся в классе стендов, плакатов.
- Индивидуальная работа с обучающимися.
- Занятия по строевой подготовке: короткий рассказ, показ, относительно продолжительная тренировка.
- Выездные экскурсии.
- Различного вида состязания, соревнования, викторины, круглые столы.
- Зачёты по основным темам.

Список литературы для педагогов:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»
- 3 Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
- 4 Асмолов, А. Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России от традиционной педагогики к педагогике развития [Текст] / А. Г. Асмолов // - Внешкольник, 1997, № 9
- 5 Подласый, И. П. Продуктивная педагогика [Текст] / И. П. Подласый.. – М.: Народное образование, 2003. – 495с
- 6 Скок, Г. Б. Как проанализировать собственную педагогическую деятельность [Текст] / Г. Б. Скок.– М.: Изд-во Педагогического общества России, 2001. – 100с.
- 7 Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн.: Литература, 1997. – 544 с.
- 8 Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007. – 592с.
- 9 Военная история России. Учебник для ВУЗов. - М.: Воениздат, 1993.
- 10 Бологов А.А. Псков. Лениздат, 1974год.
- 11 Жук А.Б. Винтовки и автоматы. Военное издательство, 2006год.
- 12 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации./ . Москва, Воен-издат, 2008год.
- 13 Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
- 14 Потресов А.С. Спутник юного туриста.- М.: ФиС, 1968 год.
- 15 Руководство по автомату Калашникова и РПК. / Москва. Воениздат, 1984год.
- 16 Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для техникумов и институтов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
- 17 Вельмякин В. Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск.// - Рязань, 1993.
- 18 Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации.// - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
- 19 1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с
- 20 Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
- 21 Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

Список литературы для детей:

1. Куприн А. Занимательно об ориентировании.- ТСС России, 1991

2. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
3. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226с.
4. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
5. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).
6. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.: ООО «Из-дательский дом «Перспект-АП», 2005.-288с.

Видеофильмы рекомендуемые для обучающихся:

1. Максим Перепелица.
2. В зоне особого внимания.
3. Ответный ход.
4. Голубые молнии.
5. Пятеро с неба.
6. Марш-бросок.
7. Грозные ворота.
8. Честь имею.
9. Спецназ.
10. Грозные ворота.
11. Один шанс из тысячи.

Приложение №1

УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО

1. Макет парашюта Д-6 Серии 4;
2. Общевоинской защитный комплект;
3. Л-1;
4. Патроны – калибр 5,45 мм;
5. Малые пехотные лопаты;
6. Макеты противотанковых мин;

7. Макеты противопехотных мин;
8. Сумка медицинская;
9. Аптечка медицинская АИ-2;
10. Шины;
11. Прибор химической разведки;
12. Прибор дозиметрического контроля ДП-21;
13. Командирский ящик КЯ-73.

Приложение № 2

СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Макет автомата Калашникова;
2. Магазин с патронами;
3. Ружье;
4. Подсумок для магазинов;
5. ОЗК;
6. Л1;
7. Противогазы.

Приложение №3

УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Макеты ножа, пистолета, лопаты;
2. Учебные гранаты Ф-1;
3. Мячи;
4. Секундомеры.