

Администрация города Пскова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

Принято  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Патриот»  
от «28» мая 2024 года  
Протокол № 4

«Утверждаю»  
директор МБУ ДО Центр "Патриот"  
А.И. Мультах  
Приказ №127 от «31» мая 2024 года



Краткосрочная общеразвивающая программа  
«Юный патриот»»  
физкультурно-спортивной направленности,  
реализуемая в летний период.

Форма реализации программы - очная  
Возраст обучающихся- 8-17 лет  
Срок реализации- 4 недели

Автор-составитель:  
Филипов Роман Петрович  
Педагог дополнительного образования МБУ  
ДО Центр «Патриот»

Псков – 2024 г.

Содержание:

1.Комплекс основных характеристик образовательной программы.

1.1.Пояснительная записка.

1.2.Цель и задачи программы.

1.3.Планируемые результаты.

1.4.Содержание программы.

Учебно-тематический план.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график.

2.2.Условия реализации программы.

2.3.Формы аттестации.

2.4. Методические материалы:

### **1.1 Пояснительная записка.**

Направленность программы.

Программа «Юный патриот» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности очной формы обучения, реализуемой в условиях временного детского объединения в летний период.

Актуальность программы.

Лето - время активного отдыха детей, тот благодарный период, который можно наполнить полезными знаниями и умениями.

Занятия спортом во время каникул — это прекрасный досуг, возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 лет до 18 лет без специальной подготовки.

Объем программы – 24 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Форма обучения – очная.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка,

укрепление здоровья, безопасного образа жизни, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: обеспечение разносторонней физической подготовки; развивать природные способности и задатки детей; развивать внимание, формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой.

**1.3. Планируемые результаты.** - формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой; участие в соревнованиях и выполнение норматива; умение свободно общаться в группе.

#### 1.4. Содержание программы:

##### Учебно-тематический план

№	Тема	Теория (час)	Практика (час)	Формы аттестации, контроля
1	Общефизическая подготовка.	2	4	Педагогическое наблюдение
2	Стрелковая подготовка	2	10	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	2	4	Педагогическое наблюдение итоговое занятие
	Итого; 24 часа	6	18	

Общефизическая подготовка.

- Комплекс общеразвивающих упражнений.
- Комплекс силовых упражнений.

Спортивные игры.

- игры с мячом.

## Гимнастика..

- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
  - Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
  - Комплекс упражнений на растяжку.
  - Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.
  - Комплекс упражнений на гимнастических снарядах
- Специальная физическая подготовка.
- Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.
  - Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.

### 2.1 Календарный учебный график.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Июнь 2024г.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	июнь	3	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Общefизическая подготовка. Занятие 1ч Комплекс общеразвивающих упражнений.. Стрельба сидя. Тренировка без патрона. Занятие 1ч	Педагогическое наблюдение
2	июнь	4	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч - Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Стрельба сидя. Тренировка на выносливость.Стрельба на кучность. Занятие 1ч	Педагогическое наблюдение
3	июнь	5	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Общefизическая подготовка. Занятие 1ч Комплекс силовых упражнений. Стрельба сидя. Прицеливание.	Педагогическое наблюдение
4	июнь	10	15.00-15.40	Практическое занятие.	2	Стрельба сидя. Правильность принятия изготoвки. Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч	Педагогическое наблюдение

			15.45-16.25			- Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.	
5	июнь	11	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Общefизическая подготовка. Занятие 1ч Комплекс общеразвивающих упражнений.. Стрельба сидя. Дыхание.Спуск.	Педагогическое наблюдение
6	июнь	13	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Стрельба сидя. Стрельба на результат. Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.	Педагогическое наблюдение
7	июнь	17	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Общefизическая подготовка. Занятие 1ч Комплекс силовых упражнений. Стрельба сидя. Стрельба на кучность.	Педагогическое наблюдение
8	июнь	18	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Стрельба сидя. Стрельба на результат. Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.	Педагогическое наблюдение
9	июнь	19	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Стрельба сидя. Правильность принятия изготoвки. Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч -Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.	Педагогическое наблюдение
10	июнь	24	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Общefизическая подготовка. Занятие 1ч Комплекс силовых упражнений. Стрельба сидя. Стрельба на кучность.	Педагогическое наблюдение
11	июнь	25	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие.	2	Стрельба сидя. Стрельба на результат. Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.	Педагогическое наблюдение
12	июнь	26	15.00-15.40 15.45-16.25	Практическое занятие. Итоговая аттестация	2	Стрельба сидя. Контрольная стрельба. Специальная физическая подготовка. Занятие 1ч - Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, координацию движений.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

## 2.2. Условия реализации программы:

- учебное имущество для общефизической подготовки

- столы для игры в настольный теннис, ракетки и шарики для игры в настольный теннис, мячи, секундомеры, спортивные тренажёры

- винтовки, пульки, мишени.

## 2.3. Формы аттестации:

При организации контроля отслеживается динамика успехов каждого ребенка.

Формы контроля — педагогическое наблюдение и как итог сдача нормативов.

Предметы и наименование упражнений	Нормативы	
Результат стрельбы	35	
КСУ	20	15

## 2.4. Методические материалы:

Разработка планов занятий по темам; подготовка дидактического материала; разработка и оформление методических и наглядных пособий; использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения.

Методы проведения занятия: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

### **Список литературы**

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. М. «Вече», 2002 год.
2. Жук А.Б. Винтовки и автоматы. Военное издательство, 2006год.
3. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М. Просвещение, 1989 год.
4. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Редактор-составитель Золотарев И. М. Стрелковый Союз России.
5. Программа по пулевой стрельбе под общей редакцией Насоновой А.А. М. Советский спорт, 2005 год.
6. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией А.Я.Корха. М.ФиС, 1987г.
7. Стрелковый спорт и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией А.Я.Корха. М.ФиС, 1986 год.
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М. ФиС, 1973 год.

### **Приложение №1**

#### **ОБОРУДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОГО КОМПЛЕКСА**

1. 3 тира – 25 м, 2 тира – 10м;
2. Лазерный тир;



3. Оружейная комната;
4. Стол для чистки оружия;
5. Стол для практических занятий;
6. Инструкции по мерам безопасности;
7. Огнетушитель.

## **Приложение №2**

### **УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО**

1. Пневматическое оружие;
2. Мишени;
3. Пульки – калибр 4,5 мм;
4. Наушники;
5. Наглядные пособия.

## **Приложение № 3**

### **УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. Столы для игры в настольный теннис;
2. Ракетки и шарики для игры в настольный теннис;
3. Секундомеры.

