


Отдел образования, опеки и попечительства
Беляевского района Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Беляевского района, Оренбургской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08 2022г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ
 Л.И. Ерещенко
« 30 » 08 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Сокол»
Творческое объединение «Сокол»

Возраст: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Хусаинов Бауржан Сандыбекович

п. Бурлыкский, 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. Направленность (профиль), уровень программы..... | 3 |
| 1.1.2. Актуальность программы..... | 3 |
| 1.1.3. Отличительные особенности программы..... | 3 |
| 1.1.4. Адресат программы..... | 5 |
| 1.1.5. Объём и срок освоения программы..... | 5 |
| 1.1.6. Формы обучения | 5 |
| 1.1.7. Особенности организации образовательного процесса..... | 5 |
| 1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий..... | 6 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.3.1. Учебный план..... | 8 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана..... | 12 |
| 1.4. Планируемые результаты | 22 |
| 1.4.1. Личностные результаты..... | 22 |
| 1.4.2. Предметные результаты..... | 22 |
| 1.4.3. Метапредметные результаты..... | 22 |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 23 |
| 2.1. Календарный учебный график | 30 |
| 2.2. Условия реализации программы | 23 |
| 2.2.1. Материально – техническое обеспечение..... | 23 |
| 2.2.2. Информационное обеспечение..... | 23 |
| 2.2.3. Кадровое обеспечение..... | 23 |
| 2.3. Формы аттестации | 23 |
| 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов..... | 23 |
| 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных Результатов..... | 23 |
| 2.4. Оценочные материалы | 24 |
| 2.5. Методические материалы | 27 |
| 2.6. Список литературы | 28 |
| 2.6.1. Основная и дополнительная..... | 28 |
| 2.6.2. Наглядный материал..... | 30 |
| 2.6.3. Интернет источники..... | 30 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в рамках социально-гуманитарной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов:

– Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Уровень освоения программы

Содержание учебного материала соответствует *базовому уровню сложности*.

1.1.2. Актуальность программы обусловлена рядом факторов:

- нацеленностью на развитие патриотизма;
- формированием здорового образа жизни.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

Содержание программы направлено также на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Анализ некоторых программ: Павленкова С.В. «Патриот», Новикова Н.А. «Я кадет», Цеповяза А.В. «Беркут», позволяет в качестве отличительных особенностей данной программы выделить то, что работа по военно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Основной идеей программы является развитие патриотизма, формирование социально значимых качеств, умений и навыков, готовности активно их проявлять в различных сферах жизни общества.

Принципы построения программы

Важнейшим принципом, определяющим содержание программы, является принцип систематичности и последовательности. Изучение материала идет от простого к сложному.

Программа основана на принципах: связи теории и практики, доступности и посильности, научности, сознательности и активности, наглядности, прочности овладения знаниями.

1.1.4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на подростков и юношей 13 - 16 лет. В этом возрасте воспитанник ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период часто проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера. В работе с каждым учащимся педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

1.1.5. Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, с нагрузкой **136 часов (расчет часов на 32 недели, в место 36)** в год, 2 раз в неделю по 2 часа.

1.1.6. Формы обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия.

Формы организации занятий – экскурсии, лекции, мастер – классы, выездные тематические занятия, соревнования, смотры – конкурсы.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе постоянного состава.

1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, в соответствии СанПина 2.4.4.3172-14.

Еженедельная нагрузка на одного ребёнка составляет 4 часа.

Продолжительность учебного часа- 45 минут.

При дистанционном обучении:30 мин, во время дист.- занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России.

Задачи:

Воспитывающие:

- воспитать чувство долга и гордости за свою страну и Вооруженные Силы;
- воспитывать уважение к культурному наследию и традициям своей страны;
- воспитание мужества, дисциплинированности.

Развивающие:

- развитие морально-волевых качеств;
- развитие физической подготовки;
- развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку;

Обучающие:

- обучение практическим навыкам военно-прикладной, медицинской и гражданской деятельности;
- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, в области истории Отечества и Вооруженных сил, медицины;
- формирование элементов ИТ – компетенций.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля или аттестации |
|-----------|---|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел I. "Основы военной службы и военного дела". | | | | |
| 1.1 | Общая тактика. | 6 | 3 | 3 | Зачёт |
| 1.2 | Огневая подготовка. | 28 | 2 | 26 | Соревнование |
| 1.3 | Общевоинские уставы. | 8 | 6 | 2 | Тестирование |
| 1.4 | Строевая подготовка. | 28 | 2 | 26 | Зачёт |
| 2. | Раздел II. «Общая и гуманитарная подготовка». | | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 2.1 | 1. История вооруженных сил РФ. | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 2.2 | 2. Физическая подготовка. | 48 | 2 | 46 | Соревнование |
| | Итого | 122 | 19 | 103 | |

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел I. Основы военной службы и военного дела.

1. Общая тактика.

Тема 1. Вводное занятие. Ориентирование на местности без карты

Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий

Практика. Сущность ориентирования, определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, местным предметам.

Магнитный азимут и его определение, определение азимутов на местные предметы и направления по магнитным азимутам.

Порядок движения по магнитным азимутам, обход препятствий. Поиск и захват объекта в сочетании с движением по азимутам.

Прокладка маршрута, определение мест привалов, экипировка, подготовка снаряжения. Особенности передвижения и ориентирования.

Тема 2. Ориентирование на местности по карте

Практика. Назначение и краткая характеристика топографических карт, топографических знаков. Порядок подготовки карты к работе.

Изучение рельефа местности на карте.

Изучение местных предметов по карте и определение координат.

Ориентирование на местности по карте. Определение своего местонахождения.

Движение на местности по карте.

Тема 3. "Характеристика современных средств поражения, последствия их применения и основные принципы, и способы защиты".

Теория. Ядерное оружие и его характеристика. Поражающие факторы ядерного оружия и их краткая характеристика.

Очаг ядерного поражения. Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиоактивным фоном. Оказание само и взаимопомощи при радиоактивных поражениях. Основные способы защиты личного состава и техники от поражающих факторов ядерного оружия и при действии на зараженной местности.

Химическое оружие. Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их краткая характеристика, поражающие свойства, основные способы и средства защиты от СДЯВ.

Действие личного состава на местности, зараженной отравляющими веществами. Оказание первой помощи при поражении отравляющими веществами. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения.

Биологическое (бактериологическое) оружие. Способы и признаки его применения. Краткая характеристика основных видов биологического

(бактериологического) оружия. Очаг биологического поражения. Понятие о карантине и обсервации. Защита от биологического (бактериологического) оружия.

Современные обычные средства поражения, осколочные, шариковые, фугасные боеприпасы. Боеприпасы объемного взрыва. Зажигательное оружие иностранных армий и защита от него. Пожарно-профилактические мероприятия.

Тема 4. "Индивидуальные и коллективные средства защиты".

Практика. Фильтрующие противогазы, назначение, устройство общевого противогаза. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-7. Пользование поврежденным противогазом. Респираторы. Назначение, устройство и правила пользования респиратором Р-2. Противопыльная тканевая маска (ППТМ-1), ватно-марлевая повязка и пользование ею.

Средства защиты кожи. Назначение, характеристика, устройство и защитные свойства общевого защитного комплекта (ОЗК). Подбор, проверка и подготовка к использованию. Порядок пользования ОЗК.

Объекты коллективной защиты и правила пользования ими при радиоактивном, химическом и биологическом (бактериологическом) заражении.

Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты.

Тема 5 "Основы медицинских знаний".

Практика. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Профилактика осложнения ранения.

Понятие о повязке и перевязке. Подручные средства для повязок. Правила наложения стерильных повязок на верхние конечности, промежности и нижние конечности.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутка из подручных средств. Помощь при большой потере крови.

Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь при них.

Первая помощь при обморожении и общем заболевании, тепловом и солнечном ударах, перегревании, поражении электротоком и молнией, первая помощь утопающему.

Понятие об инфекционных болезнях, причинах их возникновения и механизм передачи. Профилактика инфекционных болезней. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Понятие об ушибе, вывихе, растяжении связок и первая медицинская помощь.

Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнение. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза.

Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца.

Профилактика возможных заболеваний в условиях автономного существования. Лекарственные растения и их использование. Само и взаимопомощь при пищевых отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых.

Первая медицинская помощь при радиационном, химическом, биологическом (бактериологическом) поражении в сочетании с травматологическими повреждениями. Правила оказания само и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях. Транспортировка пострадавших.

Назначение, устройство средств медицинской защиты аптечки индивидуальной (АИ), пакета противохимического (ИПП-8, ИПП-9) и пользование ими.

Тема 6. "Здоровье и образ жизни молодежи".

Теория. Личная заинтересованность и ответственность каждого человека о здоровье. Меры укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Факторы риска основных инфекционных заболеваний.

Возрастные особенности подростка. Юноши и девушки в период полового созревания. Физиологическая и психологическая перестройка организма.

Режим труда и отдыха подростка. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на организм подростка.

Нравственность и здоровье. Понятие о правильном взаимоотношении полов. Психогигиена. Нормы поведения и их значение для охраны физического и психологического здоровья подростков. Социальные последствия вредных привычек.

2. Огневая подготовка

Тема 1. Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат

Теория. История развития отечественного стрелкового оружия.

Практика. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня.

Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической и малокалиберной винтовки.

Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Метание имитационной гранаты РГД-5 и Ф-1 в цель.

Тема 2. Основы и правила стрельбы

Теория. Явление выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета.

Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространства и их практическое значение.

Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета цели, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

Тема 3. Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Практика. Основные элементы техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку (сидя, стоя).

Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.

Стрельба по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги.

Задание: попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться определять точку прицеливания.

Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 5 м. Количество выстрелов - 5.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

По часу на каждое. Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "ДЦ", "ДЦ". Количество выстрелов-5.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Цель - мишень N 8. Расстояние до цели 10 м. Количество выстрелов - 10. Время стрельбы неограниченное. Пули "ДЦ", "ДЦ". Положение для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Тема 4. Стрельба из пневматической винтовки с положения сидя с упора.

Задание: личное первенство взвода.

. Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "ДЦ", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель-мишень N 8. Дистанция до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных). Время на стрельбу – не ограничено. Пули "ДЦ". Положение для стрельбы - сидя за столом с опорой локтями на стол. Задание: выполнить нормативы юношеского третьего и второго разрядов.

Стрельба по мишени N 8 из положения с колена. Дистанция - 10 м. Пули "ДЦ", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения, стоя без упора. Дистанция-10 м. Пули "ДЦ", "ДЦ". Количество выстрелов -10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения стоя без упора. Дистанция -10 м. Пули "ДЦ", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель - мишень N 8. Расстояние до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных).

Задание: личное первенство взвода.

Стрельба по мишени N 8 из трех положений:

- сидя за столом или лежа с упора;
- с колена;
- стоя.

Задание: личное первенство взвода.

Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения, сидя за столом с опорой локтями на стол.

Тема 5. Материальная часть автомата Калашникова.

Практика. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.

Последовательность неполной разборки и сборки автомата. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов автомата и патрона к нему.

Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата.

Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата, его хранение.

Тема 6. Разборка и сборка автомата АК-74.

3. Общевоинские уставы

Тема 1. Общевоинские Уставы - свод законов регламентирующих жизнь и быт ВС РФ.

Теория. Воинские Уставы, история их создания. Значение воинских Уставов в жизни и деятельности военнослужащих.

Тема 2. Военная присяга и Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

Практика. Военная присяга и порядок ее принятия. Боевое знамя воинской части. Сбережение Боевого знамени.

Теория. Права, общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Воинские звания и знаки различия.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Чему обязывает и чем достигается крепкая воинская дисциплина.

Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Обращение к начальнику и старшему.

Поощрения, применяемые к военнослужащим. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Ответственность военнослужащих.

Тема 3. Распределение времени и повседневный порядок. Обязанности лиц суточного наряда роты (батареи), его состав.

Практика. Укрепление и сохранение здоровья военнослужащих. Распорядок дня части. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия. Завтрак, обед, ужин. Увольнение из расположения части.

Содержание помещений. Хранение личных вещей военнослужащих. Правила пожарной безопасности. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Назначение, состав и вооружение суточного наряда роты. Обязанности дневального по роте. Оборудование и оснащение места, на котором очередной дневальный выполняет свои обязанности.

Действия дневального и дежурного по роте в случае тревоги и пожара, при прибытии в роту прямых начальников. Обязанности дневального свободной смены.

Особенности организации и несения внутренней службы в учебных центрах и лагерях. Внутренний порядок в учебном центре. Размещение лагерем в палатках.

Тема 4. Караульная служба.

Практика. Назначение и задачи караульной службы, обязанности часового. Пост, его оборудование и оснащение. Положение оружия у часового на посту.

Действия часового при нападении на пост, при возникновении на посту пожара и при нарушении порядка вблизи поста.

Тема 5. Воинские коллективы.

Теория. Внутрикollectивные отношения. Понятие о психологической совместимости личного состава боевого отделения и ее значение при выполнении боевых задач. Военская вежливость и поведение военнослужащих на службе и в общественных местах.

Офицерские кадры Вооруженных Сил России. Военно-учебные заведения. Правила и условия приема.

4. Строевая подготовка

Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия.

Теория. Строй, их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Практика. Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головные уборы снять", "Головные уборы надеть".

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Строевой шаг. Повороты в движении направо и налево. Повороты кругом в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Тема 2. Строевые приемы и движения с оружием.

Практика. Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов "На ремень", "На грудь", "За спину".

Выполнение приема "Ремень отпустить (подтянуть)". Повороты и движения с оружием.

Тема 3. Строй отделения, взвода в пешем порядке и на машинах.

Практика. Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода в развернутый и походный строй на месте и в движении. Воинское приветствие. Сигналы управления строем. Действия военнослужащих у машин и на машинах.

Раздел II. ОБЩАЯ И ГУМАНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

1. История ВС РФ

Тема 1. Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ.

Теория. Эволюция государственных символов РФ.

Тема 2. Армия и флот России XIX – начало XX в.в.

Теория. Армия и флот России в войнах XIX – начало XX в.в. Великая Октябрьская социалистическая революция. Создание Красной Армии.

ВС на современном этапе. ВС СССР после ВОВ до 1991 г. ВС РФ (1991-2002 г.г.)

Тема 3. Великая Отечественная война 1941-1945 г.г.

Теория. Важнейшие военные операции 1941-1945 г.г. Дни воинской славы. Оренбургская область в годы ВОВ.

Тема 4. Выдающиеся военные деятели.

Теория. Военные деятели России с XVIII века до 1940 г. XX века. Военные деятели СССР и РФ.

2. Физическая подготовка

Тема I. Легкая атлетика

Практика. Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания" и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (500-700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Практика. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору.

Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км. . Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.

Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Марш-бросок 5 км. . Бег по пересеченной местности с изменением направления. Марш-бросок 5 км.

Тема 3. Гимнастика.

Теория. Общеразвивающие упражнения - упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, с партнером.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в висе, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

а) перекладина - подъем силой, подъем разгибом, оборот вперед правой (левой), соскок дугой; брусья - подъем махом вперед (назад) из упора на предплечьях, стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом кругом.

б) перекладина - оборот назад в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья - подъем махом вперед из размахивания в упоре (назад) на руках, подъем разгибом, соскок ноги врозь через одну жердь на концах брусьев.

в) перекладина - комбинации из ранее изученных элементов; брусья - стойка на плечах из размахивания в упоре, соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев. Опорные прыжки - прыжок согнув ноги (козел в длину), высота - I год - 115 см, II год - 120 см, Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад с выходом в стойку, "мост", переворот боком, стойка на лопатках, стойка на голове.

а) длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, подъем разгибом.

б) переворот вперед с разбега с опорой на прямые руки, рондат, фляк.

в) сальто вперед с разбега, комбинации из ранее разученных элементов.

Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

Тема 4. Легкая атлетика.

Практика.

Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания" и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (500-700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

Тема 5. Кроссовая подготовка.

Практика. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км. Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Марш-бросок 5 км.. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Марш-бросок 5 км.

Тема 6. Лыжная подготовка.

Практика. Строевые приемы, попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой". Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение падением. Повороты переступанием. Одновременный безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного классического лыжного хода на другой. Подъемы и спуски. Торможение и поворот "плугом". Полуконьковый ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Подъемы и спуски. Торможение и поворот "упором". Одновременный одношажный коньковый ход. Переход с одного конькового хода на другой. Подъемы и спуски. Торможения и повороты. Поворот на параллельных лыжах.

Тема 7. Спортивные игры.

Практика. Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

а) передача мяча в движении; ведения мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; бросок мяча двумя и одной рукой сверху и в прыжке; двухсторонняя игра.

б) ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двухсторонняя игра.

Футбол - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

а) Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двухсторонняя игра.

б) Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо; двухсторонняя игра.

в) Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; двухсторонняя игра.

Ручной мяч - повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; выбор позиции вратарем при отражении бросков; учебная игра.

а) Скрытая передача; броски из опорного положения с отклонением туловища; ловля и передача в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; двухсторонняя игра.

б) Передача и ловля мяча в тройках; скрестное движение; движение восьмеркой; передача и ловля мяча отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; двухсторонняя игра.

Волейбол - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; учебная игра.

а) сочетание ручных перемещений с передачей мяча сверху и прием снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двухсторонняя игра.

б) Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар из зон 4,2, и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое (сдвоен.); страховка; двухсторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- первоначальные основы положительной мотивации к службе в Вооруженных силах;
- чувство гордости за свою страну и Вооруженные силы, РВСН;
- чувство ответственности, организованности и дисциплинированности;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

Предметные: обучающиеся должны знать:

- историю Отечества и Вооруженных Сил;
- порядок призыва и прохождения военной службы;
- права и обязанности военнослужащих;
- общевоинские уставы, их основные положения;
- учащиеся будут иметь сформированные элементы ИТ - компетенций

Уметь:

- передвигаться на местности различными способами;
- выполнять строевые приемы без оружия;

- владеть общевоинской терминологией;
- преодолевать препятствия единой полосы препятствий;

Метапредметные:

Регулятивные:

- способность усваивать и сохранять учебную задачу занятия;
- планировать свою деятельность;
- оценивать совместно с педагогом результаты своих действий;

Коммуникативные:

- умение слушать педагога и своих сверстников, инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;

Познавательные

- основы планирования учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- понимание основ коммуникативных навыков у курсантов;
- понимание причины успеха и неуспеха в учебной деятельности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график *Приложение 1*

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Противогазы
2. Дозиметр
3. ОЗК
4. Автомат АКМ
5. Пневматическая винтовка
6. Макеты противопехотных мин, противотанковых мин
7. Стенды: Устав вооруженных сил, присяга, воинских званий
8. Спортивная площадка
9. Полоса препятствий
10. Спортивный зал
11. Спортивный инвентарь, спортивное оборудование
12. Компас

2.2.2. Информационное обеспечение

1. <http://.school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2. <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-> Открытый урок. 1 сентября»

3. <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F> - Открытый класс

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацией данной программы занимается педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамота;
- журнал посещаемости;
- акции;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- участие в зарнице;
- участие в акциях;
- конкурс;
- отчет итоговый;
- портфолио.

2.4 Оценочные материалы (Приложение 2)

2.5 Методические материалы

- особенности организации образовательного процесса – очно;
- методы обучения: *словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, проектный* и воспитания: *убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;*
- формы организации образовательного процесса: *индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;*
- формы организации учебного занятия *игра, соревнование, конкурс, мастер-класс, презентация, семинар,*
- педагогические технологии: *технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения,*

технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А.Агапова, М.А.Давыдова. – М.: Айрис-пресс, 2012. -224 с.
- Аронов, А.А. Воспитывать патриотов: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 2014. - 175 с.; 21 см.
2. Овчинникова, И. Г. «Будь гражданин!». Факторы риска / И.Г.Овчинникова, И.В.Бестужев-Лада. – М.: Знание, 2014. -192 с.: ил.; 17 см. – (Нар.ун-т. Пед.фак.).
3. Гаврилюк, В.В. Гражданственность, патриотизм и воспитание молодежи / В.В.Гаврилюк, д-р соц. наук, проф., В.В.Маленков // Социс. - 2012. - №4. – С.44-50.
4. Тонконогов, А.В. Патриотизм как идеология современной России / А.В.Тонконогов, канд. филос.наук // Социально-гуманитарные знания. – 2014. - №5.- С.31-38.
5. Полищук, И.А. Психолого-педагогические условия гражданско-патриотического воспитания школьников в музейно-образовательной среде / И.А. Полищук // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 4. - С. 146-151.
6. Барабанщиков А.В., Котов Н.Ф., Кравчук Н.С. Основы военной педагогики. — М., 2011. — С. 32-43.
7. Министерство обороны РФ, Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя - М.: Воениздат, (часть II).- 2012.-505стр.
8. Министерство обороны РФ, Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя - М.: Воениздат, (часть III).- 2012.-503 стр.
9. Помбрик И.Д., Шевченко Н.А. Военная топография.- М.: Воениздат, 2014. – 175 стр.
- 10.Министерство обороны РФ, Гражданская оборона.- М.: Воениздат,2013.-66стр.
11. Министерство обороны РФ, Инженерное обеспечение боя.- М.: Воениздат, 2011.- 101стр
12. Министерство обороны РФ, Наставление по стрелковому делу.- М.: Воениздат, 2011. - 99стр.
- 13.Министерство оборон РФ, Наставление по физической подготовке. - М.: Воениздат, 2013г., 221стр.
- 14.Министерство оборон РФ, Общевоинские уставы ВС РФ. -М.: Воениздат, 2013.- 526стр.

2.6.2 Наглядный материал

- альбомы;
- чертежи;
- схемы.

2.6.3 Интернет – ресурсы

http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6
<http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>
<http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>
<http://mir1.ru/sov20.html>