


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
«Гром»

Творческое объединение «Гром»

Возраст: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования:
Кабанов Сергей Александрович

с. Беляевка, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Направленность (профиль) программы	
1.1.2	Актуальность программы	
1.1.3	Отличительные особенности программы	
1.1.4	Адресат программы	
1.1.5	Объем и срок освоения программы	
1.1.6	Формы обучения	
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
1.3.1	Учебный план	
1.3.2	Содержание учебного плана	
1.4	Планируемые результаты	
1.4.1	Личностные результаты	
1.4.2	Предметные результаты	
1.4.3	Метапредметные результаты	
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Условия реализации программы	
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	
2.2.2	Информационное обеспечение	
2.2.3	Кадровое обеспечение	
2.3	Формы аттестации	
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных	

	результатов	
2.3.4	Оценочные материалы	
2.3.5	Методические материалы	
2.6	Список литературы	
2.6.1	Основная и дополнительная	
2.6.2	Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)	
2.6.3	Интернет источники	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) реализуется в рамках **социально-гуманитарной** направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федерального уровня

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 29.12.2017 г) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- Приказ № 196 Министерства Образования и науки РФ от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями, Приказ № 533 Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Регионального уровня:

- Закон Оренбургской области «Об образовании в Оренбургской области» (от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ, ред. от 12.12.2016);
- Региональный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование».

Уровня организации

- Устав МБУ ДО ДДТ.

Уровень освоения программы – **базовый**.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы «**Беркут**» обусловлена возросшим интересом общества и целенаправленной деятельности государства в сфере формирования патриотического сознания подрастающего молодого поколения России.

В настоящее время вопросы военной подготовки вызывают у подростков большой интерес. Программа позволяет подросткам приобщиться к здоровому образу жизни. Создаются условия для развития у юношей и девушек мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей. Создается возможность для получения первичных навыков военной службы, основ безопасности жизнедеятельности, физической подготовки.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Анализ программ других авторов, таких как Дедуров С.В. («Русь»), Стариков В.А. («Отечество»), Навроцкий А.С. («Молодая гвардия»), выделяет отличительные особенности данной программы. Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что она направлена на комплексное изучение военного дела: история вооруженных сил, стрелковое оружие, практические навыки по стрельбе. Основной идеей программы является развитие патриотизма, формирование социально значимых качеств, умений и навыков, готовности активно их проявлять в различных сферах жизни общества.

1.1.4. Адресат программы.

Программа адресована обучающимся 10-17 лет. Подростковый возраст – это остро протекающий переход от детства к взрослости, активное формирование личности. Данный возраст характеризуется неоднородностью периода: младший подросток (10 – 13 лет, 5 – 6 кл.), старший подросток (13-15 лет или 7-9кл.), причем эти границы могут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей.

Это наиболее противоречивый период в формировании личности. С одной стороны этот период характеризуется дисгармоничностью в строении личности, конфликтным характером поведения в отношении взрослых. Бурный физический рост и половое созревание приводят к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

С другой стороны возрастает самостоятельность, расширяется сфера деятельности, появляются новые возможности в интеллектуальном развитии. Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является формирование чувства взрослости и связанные с этим процессы изменения самооценки и самосознания.

Ведущая деятельность – это общение, которое позволяет подростку искать себя, постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку. Взросление может идти как по одному, так и по нескольким направлениям одновременно: познавательному-интеллектуальному (развитие устойчивых познавательных интересов), морально-этическому (оценка поступков людей, мотивов поведения, становление собственных взглядов и оценочных критериев), социально-психологическому (стремление к интенсивному общению со сверстниками).

Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей.

Подросток испытывает острую нужду в положительной оценке своей личности.

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями. Формируются элементы теоретического мышления, развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение, рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Постепенно подросток приобретает взрослую логику мышления.

Память развивается в направлении интеллектуализации, т.е. связана с мыслительной деятельностью. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком.

Подросток обладает необходимыми интеллектуальными возможностями,

однако успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка.

1.1.5. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на два года обучения и реализуется в объеме 116 ч:

- первый год обучения – 116 часов;
- второй год обучения – 58 часов.

1.6 Формы обучения

Форма обучения – очная. Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Форма организации образовательного процесса - индивидуальные, групповые занятия.

Формы организации занятий - лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Индивидуальные и групповые online-занятия;

-образовательные online- платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции, соц.сети, мессенджеры, эл. Почта.

-комбинированное использование online и offline режимов

-видеолекция

- online – консультация.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся:

1-й год – 2 раз в неделю по 2 часа

2-й год – 1 раз в неделю по 2 часа

30 мин – для учащихся среднего и старшего школьного возраста

Во время online-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, духовному развитию личности юного гражданина России через военно-патриотическую деятельность.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- воспитание чувство долга и гордости за свою страну и Вооруженные Силы;
- дать начальные знания о Вооруженных Силах, представление о требованиях, предъявляемых к военнослужащим, порядке призыва и прохождения военной службы.

Развивающие:

- развивать наблюдательность, память, внимание, мышление, инициативу, исполнительность, дисциплинированность, волевые и морально психологические качества, смелость и решительность в принятии самостоятельных решений;
- развивать положительную мотивацию к службе в Вооружённых Силах РФ.

Обучающие:

- изучить теоретические и практические основы специальной подготовки к службе в различных родах войск;
- научить преодолевать физические и психологические нагрузки;
- формирование элементов ИТ- компетенций .

3. Содержание программы

3.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Начальная военная подготовка	34	4	30	практическая работа
2	Физическая подготовка	34	4	30	практическая работа
3	Гиревой спорт	34	4	30	практическая работа
4	Армрестлинг	34	4	30	практическая работа
	Всего часов:	136 (сделана на 116 ч)	16	120	

3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
-------	-----------------	-------------	--------	----------	---------------------------

1	Начальная военная подготовка	34	4	30	практическая работа
2	Физическая подготовка	34	4	30	практическая работа
3	Гиревой спорт	34	4	30	практическая работа
4	Армрестлинг	34	4	30	практическая работа
	Всего часов:	136 (на 58 ч)	16	120	

3.4. Содержание учебного плана первого года обучения

Модуль I. Начальная военная подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи модуля «Начальная военная подготовка». План работы на год. Требования к занятиям. Техника безопасности.

Тема 1.2. Мир военных традиций.

Теория: Формирование воинских славянских традиций в Древней Руси. Военные традиции ВС РФ.

Тема 1.3. Виды стрелкового оружия.

Теория: ПМ- пистолет Макарова, ППС - пистолет-пулемет Судейкина.

Тема 1.4. Назначение, устройство автомата Калашникова.

Теория: История создания АК. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Практика: Практическая работа «Неполная разборка и сборка АК».

Тема 1.5. Военная форма одежды.

Теория: Военная форма, правила ношения. Войсковые различия в ВС РФ. Погоны, воинские звания.

Практика: Заполнение таблицы «Воинские звания и их различия».

Тема 1.6. Огневая подготовка (стрельба из пневматической винтовки).

Теория: Правила стрельбы из пневматической винтовки. Техника безопасности.

Практика: Стрельба по мишени.

Модуль II. Физическая подготовка

Тема 2.1. Вводное занятие.

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании гранаты.

Тема 2.2.

Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

Тема 2.3.

Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.

Тема 2.4.

Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.

Тема 2.5.

Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.

Тема 2.6.

Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.

Тема 2.7.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Тема 2.8.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 2.9.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

Модуль III. Гиревой спорт

Тема 3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гиревого спорта. Теория

Тема 3.2.

Мах одной рукой. Практика

Тема 3.3.

Мах с перехватом. Практика

Тема 3.4.

Заброс на грудь. Практика

Тема 3.5.

Подсед Практика

Тема 3.6.

Подброс Практика

Тема 3.7.

Подрыв гири одной рукой. Практика

Тема 3.8.

Приседание с гирей над головой. Практика

Модуль IV. Армрестлинг

Тема 4.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях армрестлинга.

Тема 4.2. Теория

История возникновения армрестлинга.

Тема 4.3. Нарращивание мышечной массы

Тренировка № 1

Отжимание в упоре лежа

Стоя сгибание рук с \л/ - образном грифом, хват сверху

Сидя жим гантелей

Сидя сгибание рук в запястьях со штангой

Пронация кисти, отягощение на ремне

Поочередное сгибание пальцев на тренажере

Стоя сгибание руки с отягощением на ремне

Тема 4.4. Практика Нарращивание мышечной массы

Тренировка № 2

Стоя тяга штанг к подбородку

Тяга вертикального блока к груди

Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху

Статическое напряжение руки в стартовом положении

Сидя приведение кисти с односторонней гантелью

Лежа подъем туловища

Тема 4.5. Практика Нарращивание мышечной массы

Тренировка № 3

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги

Приседание со штангой на плечах

Отжимание на брусьях с отягощением

Стоя сгибание рук со штангой

Имитация борьбы на горизонтальном блоке

Вращение кисти с односторонней гантелью

Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 сек.)

Лежа подъем туловища с поворотом

3.5. Содержание учебного плана второго года обучения

Модуль I. Начальная военная подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи модуля «начальная военная подготовка». План работы на год. Требования к занятиям. Техника безопасности.

Тема 1.2. Мир военных традиций.

Теория: Формирование воинских славянских традиций в Древней Руси. Военные традиции ВС РФ.

Тема 1.3. Виды стрелкового оружия.

Теория: ПМ- пистолет Макарова, ППС - пистолет-пулемет Судейкина.

Тема 1.4. Назначение, устройство автомата Калашникова.

Теория: История создания АК. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Практика: Практическая работа «Неполная разборка и сборка АК».

Тема 1.5. Военная форма одежды.

Теория: Военная форма, правила ношения. Войсковые различия в ВС РФ. Погоны, воинские звания.

Практика: Заполнение таблицы «Воинские звания и их различия».

Тема 1.6. Огневая подготовка (стрельба из пневматической винтовки).

Теория: Правила стрельбы из пневматической винтовки. Техника безопасности.

Практика: Стрельба по мишени.

Модуль II. Физическая подготовка

Тема 2.1. Вводное занятие Теория .

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании гранаты.

Тема 2.2.

Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

Тема 2.3.

Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.

Тема 2.4.

Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.

Тема 2.5.

Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.

Тема 2.6.

Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.

Тема 2.7.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Тема 2.8.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 2.9.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

Модуль III. Гиревой спорт

Тема 3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гиревого спорта. Теория

Тема 3.2.

Мах одной рукой. Практика

Тема 3.3.

Мах с перехватом. Практика

Тема 3.4.

Заброс на грудь. Практика

Тема 3.5.

Подсед Практика

Тема 3.6.

Подброс Практика

Тема 3.7.

Подрыв гири одной рукой. Практика

Тема 3.8.

Приседание с гирей над головой. Практика

Модуль IV. Армрестлинг

Тема 4.1. Теория Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях армрестлинга.

Тема 4.2. Теория

История возникновения армрестлинга.

Тема 4.3. Практика Наращивание мышечной массы

Тренировка № 1

Отжимание в упоре лежа

Стоя сгибание рук с \л/ - образном грифом, хват сверху

Сидя жим гантелей

Сидя сгибание рук в запястьях со штангой

Пронация кисти, отягощение на ремне

Поочередное сгибание пальцев на тренажере

Стоя сгибание руки с отягощением на ремне

Тема 4.4. Практика Наращивание мышечной массы

Тренировка № 2

Стоя тяга штанг к подбородку

Тяга вертикального блока к груди

Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху

Статическое напряжение руки в стартовом положении

Сидя приведение кисти с односторонней гантелью

Лежа подъем туловища

Тема 4.5. Практика Наращивание мышечной массы

Тренировка № 3

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги

Приседание со штангой на плечах

Отжимание на брусьях с отягощением

Стоя сгибание рук со штангой

Имитация борьбы на горизонтальном блоке

Вращение кисти с односторонней гантелью

Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 сек.)

Лежа подъем туловища с поворотом.

1.5 Планируемые результаты

	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год	<p>– обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные виды оружия;- правила работы со стрелковым оружием;- элементы воинского искусства, основы боевой и строевой подготовки;- законы воинского товарищества;- историю ВС РФ. <p>Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- собирать и разбирать оружие;- маршировать строем;- применять приемы самообороны.	<ul style="list-style-type: none">- навыки целеполагания;- умение анализировать и обобщать причины и последствия военных ситуаций;- умение находить решение в реальных жизненных ситуациях;- навыки подготовки и участия в спортивных соревнованиях, строевых смотрах;- навыки сотрудничества с педагогом и сверстниками;- умение оценивать результаты своей деятельности	<ul style="list-style-type: none">- проявление морально-волевых качеств;- уважительное отношение к своим родным и близким людям, истории своей семьи и рода;- способность к принятию обучающимися нравственных ценностей народа;- готовность к защите Отечества.
2 год	<p>Знать историю Вооруженных Сил;</p> <p>Знать государственные символы РФ;</p> <p>Знать обязанности солдата перед построением и в строю.</p>	<ul style="list-style-type: none">•уметь выполнять приемы действий солдата в бою в пешем порядке, передвигаться различными способами на поле боя;•уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты;	<ul style="list-style-type: none">•формирование здорового образа жизни;•методы страховки и самостраховки, контроля и самоконтроля;•развитие силовой подготовки, ловкости;•основы военной и специальной подготовки.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график первого года обучения

С 04.10.2022 по 28.04.2023 проставить все даты по расписанию.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль I. Начальная военная подготовка								
1	Октябрь	04.10.2022		беседа	2	Вводное занятие. Цели и задачи модуля «начальная военная подготовка». План работы на год. Требования к занятиям. Техника безопасности.	Беляевская СОШ	Входная диагностика
2		06.10.2022		беседа	2	Мир военных традиций. Теория: Формирование воинских славянских традиций в Древней Руси. Военные традиции ВС РФ.	Беляевская СОШ	
3		11.10. 13.10		практическая работа	2 2	Виды стрелкового оружия. Теория: ПМ-пистолет Макарова, ППС, пистолет-пулемет Судейкина.	Беляевская СОШ	
4		18.10 20.10		практическая работа	2 2	Назначение, устройство автомата Калашникова.	Беляевская СОШ	
5		25.10 27.10		практическая работа	2 2	История создания АК. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	Беляевская СОШ	
6				практическая работа		Практическая работа «Неполная разборка и сборка АК».	Беляевская СОШ	
7				практическая работа		Военная форма одежды.	Беляевская СОШ	
8				практическая работа		Военная форма, правила ношения. Войсковые различия в ВС РФ. Погоны, воинские звания.	Беляевская СОШ	
9				практическая работа		Заполнение таблицы «Воинские звания и их различия».	Беляевская СОШ	
10				практическая работа		Огневая подготовка (стрельба из	Беляевская СОШ	

						пневматической винтовки).		
Модуль II. Физическая подготовка								
11				беседа		Вводное занятие. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании гранаты.	Беляевская СОШ	
12				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Беляевская СОШ	
13				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Беляевская СОШ	
14				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Беляевская СОШ	
15				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	Беляевская СОШ	
16				практическая работа		Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Беляевская СОШ	
17				практическая работа		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Беляевская СОШ	

						силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
18				практическая работа		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Беляевская СОШ	
Модуль III Гиревой спорт								
19				Беседа		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гиревого спорта.	Беляевская СОШ	
20				практическая работа		Мах одной рукой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
21				практическая работа		Мах с перехватом. Теория Практика	Беляевская СОШ	
22				практическая работа		Заброс на грудь. Теория Практика	Беляевская СОШ	
23				практическая работа		Подсед Теория Практика	Беляевская СОШ	
24				практическая работа		Подброс Теория Практика	Беляевская СОШ	
25				практическая работа		Подрыв гири одной рукой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
26				практическая работа		Приседание с гирей над головой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
Модуль IV Армрестлинг								
27				Беседа		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях армрестлинга.	Беляевская СОШ	
28				практическая работа		История возникновения армрестлинга.	Беляевская СОШ	
29				практическая работа		Наращивание мышечной массы Тренировка № 1 Отжимание в упоре	Беляевская СОШ	

					<p>лежа Стоя сгибание рук с \л/ - образном грифом, хват сверху Сидя жим гантелей Сидя сгибание рук в запястьях со штангой Пронация кисти, отягощение на ремне Поочередное сгибание пальцев на тренажере Стоя сгибание руки с отягощением на ремне</p>		
30				практическая работа	<p>Наращивание мышечной массы Тренировка № 2 Стоя тяга штанг к подбородку Тяга вертикального блока к груди Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху Статическое напряжение руки в стартовом положении Сидя приведение кисти с односторонней гантелью Лежа подъем туловища</p>	Беляевская СОШ	
31				практическая работа	<p>Наращивание мышечной массы Тренировка № 3 Лежа на горизонтальной скамье жим штанги Приседание со штангой на плечах Отжимание на брусьях с отягощением Стоя сгибание рук со штангой Имитация борьбы на горизонтальном блоке Вращение кисти с односторонней гантелью Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 сек.) Лежа подъем туловища с поворотом</p>	Беляевская СОШ	

2.1.1. Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Всего учебных недель
Модуль I. Начальная военная подготовка								
1				беседа		Вводное занятие. Цели и задачи модуля «начальная военная подготовка». План работы на год. Требования к занятиям. Техника безопасности.	Беляевская СОШ	
2				беседа		Мир военных традиций. Теория: Формирование воинских славянских традиций в Древней Руси. Военные традиции ВС РФ.	Беляевская СОШ	
3				практическая работа		Виды стрелкового оружия. Теория: ПМ-пистолет Макарова, ППС, пистолет-пулемет Судейкина.	Беляевская СОШ	
4				практическая работа		Назначение, устройство автомата Калашникова.	Беляевская СОШ	
5				практическая работа		История создания АК. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	Беляевская СОШ	
6				практическая работа		Практическая работа «Неполная разборка и сборка АК».	Беляевская СОШ	
7				практическая работа		Военная форма одежды.	Беляевская СОШ	
8				практическая работа		Военная форма, правила ношения. Войсковые различия в ВС РФ. Погоны, воинские звания.	Беляевская СОШ	
9				практическая работа		Заполнение таблицы «Воинские звания и их различия».	Беляевская СОШ	
10				практическая работа		Огневая подготовка (стрельба из	Беляевская СОШ	

						пневматической винтовки).		
Модуль II. Физическая подготовка								
11				беседа		Вводное занятие. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании гранаты.	Беляевская СОШ	
12				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Беляевская СОШ	
13				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Беляевская СОШ	
14				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Беляевская СОШ	
15				практическая работа		Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	Беляевская СОШ	
16				практическая работа		Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Беляевская СОШ	
17				практическая работа		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Беляевская СОШ	

						силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
18				практическая работа		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Беляевская СОШ	
Модуль III Гиревой спорт								
19				Беседа		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гиревого спорта.	Беляевская СОШ	
20				практическая работа		Мах одной рукой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
21				практическая работа		Мах с перехватом. Теория Практика	Беляевская СОШ	
22				практическая работа		Заброс на грудь. Теория Практика	Беляевская СОШ	
23				практическая работа		Подсед Теория Практика	Беляевская СОШ	
24				практическая работа		Подброс Теория Практика	Беляевская СОШ	
25				практическая работа		Подрыв гири одной рукой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
26				практическая работа		Приседание с гирей над головой. Теория Практика	Беляевская СОШ	
Модуль IV Армрестлинг								
27				Беседа		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях армрестлинга.	Беляевская СОШ	
28				практическая работа		История возникновения армрестлинга.	Беляевская СОШ	
29				практическая работа		Наращивание мышечной массы Тренировка № 1 Отжимание в упоре	Беляевская СОШ	

					<p>лежа</p> <p>Стоя сгибание рук с \л/ - образном грифом, хват сверху</p> <p>Сидя жим гантелей</p> <p>Сидя сгибание рук в запястьях со штангой</p> <p>Пронация кисти, отягощение на ремне</p> <p>Поочередное сгибание пальцев на тренажере</p> <p>Стоя сгибание руки с отягощением на ремне</p>		
30				практическая работа	<p>Наращивание мышечной массы</p> <p>Тренировка № 2</p> <p>Стоя тяга штанг к подбородку</p> <p>Тяга вертикального блока к груди</p> <p>Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху</p> <p>Статическое напряжение руки в стартовом положении</p> <p>Сидя приведение кисти с односторонней гантелью</p> <p>Лежа подъем туловища</p>	Беляевская СОШ	
31				практическая работа	<p>Наращивание мышечной массы</p> <p>Тренировка № 3</p> <p>Лежа на горизонтальной скамье жим штанги</p> <p>Приседание со штангой на плечах</p> <p>Отжимание на брусьях с отягощением</p> <p>Стоя сгибание рук со штангой</p> <p>Имитация борьбы на горизонтальном блоке</p> <p>Вращение кисти с односторонней гантелью</p> <p>Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 сек.)</p> <p>Лежа подъем туловища с поворотом</p>	Беляевская СОШ	

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Результат реализации программы «**Беркут**» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Военная форма одежды – 25 комплектов.
2. Макет АК
3. Пневматическая винтовка
4. Боксерская груша
5. Боксерские перчатки
6. Боксерские лапы
7. Макивари
8. Эспандеры
9. Гантели

2.2.2. Информационное обеспечение

Видео-, фото-, интернет источники.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, первая квалификационная категория.

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:

- материалы фото и видеосъемок;
- портфолио объединения;
- диплом;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- протокол соревнований,
- отзыв детей и родителей,
- статья
- презентации и др.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов;

- защита творческих работ,
- контрольная работа,
- концерт,

- открытое занятие,
- отчет итоговый,
- портфолио,
- поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю,
- праздник,
- конкурсы и фестивали (районная игра «Зарница», «А ну-ка, парни», «Вахта Памяти», «Пост №1»).

2.3.3 Оценочные материалы

Тесты, диагностические методики, соответствующие профилю программы и возрасту обучающихся (смотреть пункт 2.6.).

2.3.4 Методические материалы

- *особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.*
- *методы обучения и воспитания: создание игровой творческой атмосферы*
- *метод творческих заданий:*
- *метод создания ситуации творческого поиска и проблемной ситуации:*
- *игровые методы – ролевые, сюжетные, имитации,*
- *метод активизации: ситуация успеха.*

Основные методы и формы реализации программы:

Демонстрационные; Комплексы

Вербальные: объяснение, беседа, анализ, инструктаж

Практические: Упражнения, тренировка, игра.

Стимулирующие: Соревнование, поощрения, конкурс,

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Форма организации учебного процесса.

Конкурс, игра-инсценировка, соревнования, презентации.

Педагогические технологии:

Технология группового обучения (подготовка группового проекта)

Технология дифференцированного обучения (дифференцированный подход к отбору учебного материала к выбору методов обучения)

Технология развивающего обучения (опережающие виды заданий)

Технология портфолио (анализ и оформление)

Технология проблемного обучения (создание ситуации затруднения)

2.6. Список литературы

1. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
2. Федеральный Закон «Об образовании».
3. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
4. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.

5. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
6. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»
7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
8. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.
9. Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» № 551 от 24 июля 2000 г.
10. Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях.
11. Приказ Министерства Образования РФ №575 от 23 февраля 2000г. «О подготовке к военной службе в образовательных учреждениях РФ»
12. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006—2010 годы» от 11.07.05 г. №422.
13. Программа «Гражданское и патриотическое воспитание детей и молодежи Ставропольского края на 2006-2010 гг.»
14. Постановление Правительства Ставропольского края «О мероприятиях по патриотическому воспитанию детей и молодежи в Ставропольском крае на 2006-2010 годы»
15. Устав внутренней службы ВС РФ.
16. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.
17. Дисциплинарный устав ВС РФ.
18. Строевой устав ВС РФ.
19. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.
20. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
21. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 1974.
22. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
23. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
25. Ильинский И.М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
26. Выршиков А.Н. и др. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. М.: «Глобус», 2007. – с. 8-9.
27. Горбова М.А. Патриотическое воспитание средствами краеведения М.: «Глобус», 2007. – с. 208, 211-214.
28. Касимова Т.А., Яковлев Д.Е. Патриотическое воспитание школьников. М.: Айрис-пресс, 2005. – с. 5.
29. Лесняк В.И. Патриотическое воспитание: проблемы и пути их решения».

30. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007

Интернет ресурсы

Список литература для педагога

www.athletics.by

www.prokachkov.ru

www.patriotirm-v-nashe-vremya.ru

Список литература для обучающихся

www.sovsportizdat.ru

www.e-reading.club.ru

www.maximonline.ru

Список литературы для родителей

www.fizkult-ura.com

www.girevik_online.ru

www.moluch.ru