

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа №1

Принята на заседании  
методического  
(педагогического) совета,  
протокол № 14  
от «12» апреля 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00BCC7C0E54FA614A6E91834C2152BA99F

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 12.02.2024 с по 07.05.2025

Приказ № В-13-218/4  
от 12.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Служу Отечеству!»**

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев (70 часов)

Автор-составитель:  
Хабибуллин Денис Сайфулович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
МБВ(с)ОУО(с)ОШ №1

Название программы	«Служу Отечеству!»
Направленность программы	Социально – гуманитарная
Возраст учащихся	От 16 до 18 лет
ФИО автора программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2024
Срок реализации	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 часа/70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № В-13-218/4 от 12.04.2024
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Рецензия отсутствует
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель	Совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков, посредством изучения основ военной службы.
Задачи	<p align="center"><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Компенсировать отсутствующие в общем образовании знания;</li> <li>– Совершенствовать умения, навыки в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>– Изучить основы подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья.</li> </ul> <p align="center"><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развить морально-волевые качества, необходимые при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах;</li> <li>– Сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;</li> <li>– Развить потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;</li> <li>– Совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;</li> </ul>

	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспитать чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;</li> <li>– Приобщить к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ;</li> <li>– Умение оказывать первую помощь.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;</li> <li>– Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;</li> <li>– Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.</li> </ul>
Формы занятий	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.</p>
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;</li> <li>- работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики;</li> <li>- метод практической работы: упражнения, тренировки;</li> <li>- методы наблюдения: фото, видеосъемка;</li> </ul>

	<p>-наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;</li> <li>2. полоса препятствий на территории общеобразовательного учреждения;</li> <li>3. гранаты для метания – 20 шт.;</li> <li>4. теннисный стол – 1 шт.;</li> <li>5. лазерный тир – 1 шт.;</li> <li>6. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;</li> <li>7. лыжи – 20 пар;</li> <li>8. общевойсковые защитные комплекты, противогазы – 3 шт. ОЗК, 20 шт. противогазов;</li> <li>9. пневматические винтовки, макеты АК-74 – 2 шт. винтовки, 5 шт. макеты АК-74;</li> <li>10. роботы тренажеры «Гриша 1.01» - 2шт.;</li> <li>11. форма камуфляжная – 20 компл.</li> </ol>

## Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Служу Отечеству!» имеет социально-гуманитарную направленность. Программа раскрывает основы военно-прикладной физической подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Программа «Служу Отечеству!» предназначена для обучающихся от 16 до 18 лет. Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов. Предельная наполняемость учебной группы составляет 12- 15 человек.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служу Отечеству!» разработана в соответствии с актуальной нормативной базой дополнительного образования детей в Российской Федерации:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#1000>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». (ред. от 05.09.2019 №470, от 30.09. 2020 г. № 533) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/);

4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 №61573) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoeobrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html>;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

<https://mosmetod.ru/metodicheskoeoprostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-kprogrammav-dop.html>;

6. Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 22.12.2020 № 10-П-1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированное финансирование дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

7. Устав Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1 и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию  
<http://ososh1.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/61e/a44/d83/61ea44d835670113197896.pdf>.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** программы заключается в том, что она способствует в первую очередь формированию у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение учащимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств, обеспечение комфортных условий для ведения учебного процесса с целью мотивирования детей к учебным занятиям.

В воспитательных целях, в целях мотивирования учащихся к занятиям, а также в целях приобретения и закрепления обучающимися теоретических знаний и необходимых практических навыков, программой предусмотрено проведение занятий в исторических музеях, участие в соревнованиях, праздниках, мероприятиях воспитательного характера и т.д.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для

прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

Данная программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является то, что она совмещает общевойсковую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Служу Отечеству!» предназначена для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению. Предельная наполняемость учебной группы составляет 12- 15 человек.

#### **Срок реализации**

Дополнительная общеобразовательная программа «Служу Отечеству!» рассчитана на 9 месяцев обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

#### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (кабинет внеурочной деятельности, асфальтированная площадь и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время военно-патриотических сборов, соревнований, практических учебных занятий.

#### **Цели и задачи программы**

**Целью** программы является совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков, посредством изучения основ военной службы.

**Задачи** программы:

*Обучающие:*

- Компенсировать отсутствующие в общем образовании знания;
- Совершенствовать умения, навыки в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Изучить основы подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья.

*Развивающие:*

- Развить морально-волевые качества, необходимые при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах;
- Сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- Развить потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- Совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;

*Воспитательные:*

- Воспитать чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- Приобщить к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях;
- Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи;

**Предметные:**

- Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ;
- Умение оказывать первую помощь.

**Метапредметные:**

- Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;
- Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;
- Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.



Содержание программы  
Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Основы военно-прикладной физической подготовки</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1		Тестирование
2.	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	1	1		Визуальный контроль
3.	Военно-историческая подготовка	1	1		Визуальный контроль
4.	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
5.	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи.	5		5	Сдача нормативов
<b>II</b>	<b>Основы огневой подготовки</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
1.	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	1	1		Зачет
2.	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы	1	1		Зачет
3.	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов	2	1	1	Сдача нормативов
4.	Приемы и правила метания ручных гранат	2		2	Сдача нормативов
5.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата АК-74	5	1	4	Сдача нормативов
6.	Военно-историческая подготовка	1	1		Визуальный контроль
<b>III</b>	<b>Военно-медицинская подготовка</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
1.	Принципы оказания первой помощи	1	1		Наблюдение
2.	Профилактика травм в школьном возрасте	1	1		Наблюдение
3.	Первая помощь при кровотечениях.	3	1	2	Зачет
4.	Первая помощь при ожогах, тепловых ударах, обморожениях	1		1	Зачет
5.	Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых»	1		1	Зачет
6.	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	3	1	2	Работа с роботом тренажером Гриша 1.01

7.	Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок	3	1	2	Зачет
8.	Военно-историческая подготовка	2	2		Визуальный контроль
<b>IV</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
1.	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	1	1		Визуальный контроль
2.	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	2		2	Контрольная тренировка
3.	Развернутый строй отделения	2		2	Контрольная тренировка
4.	Строевые приемы на месте и в движении	2		2	Контрольная тренировка
5.	Движение строевым шагом	5		5	Контрольная тренировка
6.	Разучивание строевых песен	2		2	Строевой смотр
<b>V</b>	<b>Топографическая и туристическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
1.	Магнитный азимут. Определение азимута на местности	1		1	Визуальный контроль
2.	Выживание в различных географических и климатических условиях	1	1		Доклад
3.	Туристские узлы	1		1	Сдача нормативов
4.	Установка палатки, разбивание лагеря. Прохождение туристской полосы препятствий	3	1	2	Визуальный контроль
5.	Военно-историческая подготовка	4	4		Визуальный контроль
6.	Итоговая аттестация	1		1	Сдача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	

### Содержание учебного плана.

#### I. Основы военно-прикладной физической подготовки

**Теория:** Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни. Урок мужества: «День солидарности в борьбе с терроризмом». Виды и характеристика оружия массового поражения. Профессия – Родину защищать.

**Практика:** Круглый стол по теме: «Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Круговая тренировка. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Действия по сигналам:

«Вспышка», «Химическая опасность». Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи.

## **II. Основы огневой подготовки**

**Теория:** Вооружение и боевая техника ВС РФ. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы. Формы докладов. Приемы и правила метания ручных гранат. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Урок мужества: «День Героев Отечества». Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Урок мужества: «Имя твое неизвестно. Подвиг твой бессмертен».

**Практика:** Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Приемы и правила стрельбы. Отработка действий по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру». Приемы и правила метания ручных гранат. Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Отработка действий по командам: «Огонь», «Стой». Формы докладов. Контроль: Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру».

## **III. Военно-медицинская подготовка**

**Теория:** Первая помощь при кровотечениях, переломах. Первая помощь при ожогах, тепловых ударах. Состав медикаментов в санитарной сумке и их предназначение. Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок. Правила наложения жгута.

**Практика:** Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01». Организация и проведение школьного конкурса «А ну ка, парни и девушки!». Меры по профилактике травм в школьном возрасте.

## **IV. Строевая подготовка**

**Теория:** Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей. Развернутый строй отделения. Движение строевым шагом. Строевые приемы на месте и в движении. Разучивание строевых песен. Характерные ошибки при движении строевым шагом. Викторина "Своя игра"

**Практика:** Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевое слаживание отделения, взвода. Выполнение воинского приветствия. Строевые приемы на месте и в движении. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом на 4-ре счета. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Смотр песни и строя.

## **V. Топографическая и туристическая подготовка**

**Теория:** Ратная история России и Советского Союза, история их Вооруженных Сил. Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны. Сургут в годы Великой Отечественной войны. Урок мужества: «Нам есть чем

гордиться, нам есть, что любить». Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Туристские узлы, их значение и применение. Техника вязания узлов. Виды палаток. Установка туристической палатки. Уход за палатками. Особенности выживания в различных физико-географических условиях. Разведение костров. Обеспечение водой и пищей. Оборудование укрытий для личного состава в полевых условиях.

**Практика:** Отработка навыков по вязанию туристских узлов. Прохождение туристической полосы препятствий. Отработка навыков по вязанию туристских узлов. Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного туриста. Правила разбивки лагеря. Установка палатки. Магнитный азимут. Определение азимута на местности. Определение сторон света на местности. Хожение по азимуту.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы аттестации:

– Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей;

– Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, визуальный контроль, индивидуальные задания, участие в соревнованиях;

– Промежуточная аттестация - проводится в конце первого полугодия, проводится в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня;

– Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится в конце учебного года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня. На протяжении всего учебного года проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

Проверка знаний, умений и навыков слушателей осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

– Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года. Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения слушателей.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Высокий уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «Средний уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «Низкий уровень» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- Незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- Значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;
2. полоса препятствий на территории общеобразовательного учреждения;
3. гранаты для метания – 20 шт.;
4. теннисный стол – 1 шт.;
5. лазерный тир – 1 шт.;
6. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;

7. лыжи – 20 пар;
8. общевойсковые защитные комплекты, противогазы – 3 шт. ОЗК, 20 шт.

противогазов;

9. пневматические винтовки, макеты АК-74 – 2 шт. винтовки, 5 шт. макеты АК-74;

10. роботы тренажеры «Гриша 1.01» - 2шт.;

11. форма камуфляжная – 20 компл.

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе

### **Методическое обеспечение реализации программы**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

#### **Методы обучения, используемые на занятиях:**

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики;
- метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка;
- наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

#### **Технологии, используемые при реализации программы:**

– *Здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

– *Технологии личностно-ориентированного обучения* - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

– *Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития

психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

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

– *Игровые технологии*. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Кабинет внеурочной деятельности	Тестирование
2.	Сентябрь		9.50-10.30	Лекция	1	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
3.	Сентябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
4.	Сентябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
5.	Сентябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Висы и упоры. Прыжки через скакалку	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
6.	Сентябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
7.	Сентябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
8.	Сентябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
9.	Сентябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
10.	Октябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение



11.	Октябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
12.	Октябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
13.	Октябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
14.	Октябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
15.	Октябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
16.	Октябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
17.	Ноябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора)	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
18.	Ноябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
19.	Ноябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
20.	Ноябрь		9.50-10.30	Лекция	1	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы.	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет

21.	Ноябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
22.	Ноябрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Контроль: Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру».	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
23.	Ноябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «Имя твое неизвестно. Подвиг твой бессмертен»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальное наблюдение
24.	Декабрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Метание ручных гранат на дальность с места. Метание ручных гранат на меткость с места	Территория школы	Сдача нормативов
25.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Контроль: Метание ручных гранат на дальность с места. Контроль: Метание ручных гранат	Территория школы	Сдача нормативов
26.	Декабрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Урок мужества: «День Героев Отечества»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
27.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Назначение и боевые свойства АК-74, общее устройство.	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
28.	Декабрь		9.50-10.30	Лекция	1	Принцип работы АК-74. Назначение частей и механизмов.	Территория школы	Визуальный контроль
29.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
30.	Декабрь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
31.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Выполнение нормативов №13, №14	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

32.	Январь		9.50-10.30	Лекция	1	Принципы оказания первой помощи	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
33.	Январь		9.00-9.40	Лекция	1	Правила наложения жгута.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
34.	Январь		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
35.	Январь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Первая помощь при кровотечениях	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
36.	Январь		9.50-10.30	Лекция	1	Общие правила оказания первой помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
37.	Январь		9.00-9.40	Лекция	1	Основные правила обработки ран. Первая помощь при ранениях. Правила транспортировки «раненых».	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
38.	Февраль		9.50-10.30	Лекция	1	Урок мужества: «Афганистан-наша память и боль»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
39.	Февраль		9.00-9.40	Лекция	1	Меры по профилактике травм в школьном возрасте	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
40.	Февраль		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
41.	Февраль		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет

42.	Февраль		9.50-10.30	Лекция	1	Урок мужества: «Честь имею!»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
43.	Февраль		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
44.	Февраль		9.50-10.30	Лекция	1	Правила оказания первой помощи при травматическом шоке и переломах	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
45.	Февраль		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Повреждения внутренних органов в следствии перелома	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
46.	Март		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
47.	Март		9.00-9.40	Лекция	1	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
48.	Март		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
49.	Март		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Отработка выполнения воинского приветствия, отдания воинских почестей	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
50.	Март		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Развернутый строй отделения.	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
51.	Март		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Понятия: «строй», «шеренга», «интервал», «дистанция»	Асфальтированная площадь на	Визуальный контроль

							территории школы	
52.	Март		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Построение, выход из строя.	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
53.	Март		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Строевые приемы на месте и в движении	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
54.	Апрель		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Строевой шаг на месте. Движение руками.	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
55.	Апрель		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом на 4-ре счета	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
56.	Апрель		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Ходьба в ногу. Строевой шаг.	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
57.	Апрель		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
58.	Апрель		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
59.	Апрель		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Разучивание строевых песен	Асфальтированная площадь на	Визуальный контроль

							территории школы	
60.	Апрель		9.50-10.30	Лекция	1	Ратная история России и Советского Союза, история их Вооруженных Сил	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
61.	Апрель		9.00-9.40	Лекция	1	Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны	Асфальтированная площадь на территории школы	Реферат
62.	Май		9.50-10.30	Лекция	1	Сургут в годы Великой Отечественной войны	Асфальтированная площадь на территории школы	Доклад
63.	Май		9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «Нам есть чем гордиться, нам есть, что любить»	Кабинет внеурочной деятельности	Доклад
64.	Май		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Магнитный азимут. Определение азимута на местности	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
65.	Май		9.00-9.40	Лекция	1	Выживание в различных географических и климатических	Асфальтированная площадь на территории школы	Доклад
66.	Май		9.50-10.30	Лекция	1	Виды палаток. Установка туристической палатки. Уход за палатками	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
67.	Май		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Правила разбивки лагеря. Установка палатки	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль

68.	Май		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Туристские узлы, их значение и применение. Техника вязания узлов.	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
69.	Май		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Прохождение туристической полосы препятствий	Территория школы	Сдача нормативов
70.	Май		9.50-10.30	Практическое занятие	1	Итоговая аттестация	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

### **Список литературы для педагога**

1. Социальный институт патриотизма как основа воспитания молодежи современной России (социально-педагогический аспект): монография / В. Е. Талынев, Н. В. Шульженко, В. В. Якушкин; Воронеж. ин-т МВД России. - Воронеж: ВИ МВД России, 2021. - 192 с.
2. Историческая память как основа формирования патриотизма в процессе изучения социально-гуманитарных дисциплин / Т. Н. Жуйкова // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии: Междунар. науч.-практ. конф. ; сб. материалов. Ч.3. - Воронеж, 2023. - С.221- 226.
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (в рамках подготовки бакалавров гуманитарно-педагогических вузов) : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Е.А. Романова. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 180 с.
4. Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП); Освоение основ туристской подготовки – важное средство гармонического развития личности и укрепления здоровья: Сборник № 2 «Физическое воспитание спортивно-массовая работа в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». М.: Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», 2022
5. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 713, [1] с. :ил. – (Закон и общество).

### **Список литературы для обучающихся**

1. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В. Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2023.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень/ С.В. Ким, В.А. Горский. – М. : «Вента-Граф», 2022.



## Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		16-17 лет	18 лет	16-17 лет	18 лет
Скоростные	Бег 60 м, сек	8,5	8,6	10,1	10,5
	Бег 100 м, сек	14,3	14,1	17,2	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,6	7,7	8,7	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	225	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	40	37	36	35
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	-	11.20	12.30
	Бег 3000 м, мин/сек	14.30	13.40	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	8	9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	13	12
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	31	32	11	12

Военно-спортивный конкурс "А ну-ка, парни и девушки!"

Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

**Цели соревнований**

1. Воспитание у подростков готовности встать на защиту Родины, подготовка их к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.
4. Приобщение к национальной культуре, формирование культуры мира и межличностных отношений.
5. Сохранение памяти о воинах, погибших в годы ВОВ при защите Отечества.
7. Популяризация военно-патриотического героического прошлого нашего народа.

**Задачи соревнований**

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление сильнейших команд и спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_.

**Место проведения:** МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

**Состав участников:** 4 мальчика + 1 девушка с каждого класса.

**Количество команд** – неограниченно.

**Форма одежды:** спортивная.

**Программа мероприятия:**

Торжественное открытие военно-спортивного конкурса “А ну-ка, парни и девушки!”.

Прохождение этапов конкурса участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

**Организация проведения мероприятия:**

В подготовке и проведении военно-спортивного конкурса принимают участие администрация школы, учителя физической культуры, ОБЖ, медицинский работник школы, классные руководители 10-11-х классов

Судейство этапов конкурса возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

**Порядок проведения эстафеты:**

**1 этап** – Дартс.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 5

**2 этап** – Прыжок в длину с места.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

**3 этап** – Неполная разборка/ сборка автомата АК-74

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 7

**4 этап** – Теоретический конкурс

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 2

**5 этап** – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

**6 этап** – Оказание ПМП при ранениях

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 6

Подведение итогов конкурса: победители определяются по наименьшей сумме мест в каждом этапе. Команды-призеры награждаются почетными грамотами.

## Нормативы по вязке основных узлов и узлы без нормативов

№ п/п	Норматив	Время выполнения, сек
1.	Узел прусика (3 оборота)	25
2.	Австрийский проводник (любой способ)	15
3.	Петля восьмеркой (фламандская петля)	15
4.	Грейпвайн	35
5.	Стремя вокруг опоры (одним концом)	11
6.	Булинь (с контрольным узлом)	30
7.	Прямой (с контрольными узлами)	20

## Норматив №1

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p><i>отлично-</i> <i>-7с,</i> <i>хорошо-</i> <i>-9с,</i> <i>удовл -</i> <i>-10с.</i></p>	<p><u>По команде: «ГАЗЫ»</u></p> <p>1.Задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие «на ремень» (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры).</p> <p>2.Снять головной убор.</p> <p>3.Вынуть шлем-маску, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные - внутри ее.</p> <p>4.Приложить нижнюю часть шлема-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки находились на уровне глаз.</p> <p>5.Устранить перекос и складки, если они образовались при надевании шлема-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;</p> <p>6.Надеть головной убор, закрепить противогазовую сумку на туловище, если это не было сделано раньше.</p>	<p>1.При надевании противогаза не закрыты глаза или не задержано дыхание.</p> <p>2.После надевания противогаза не сделан полный выдох.</p> <p>3.Шлем-маска надета с перекосом.</p> <p><i>Если допущены две и более ошибок, ставится оценка <b>неудовлетворительн о.</b></i></p>

Норматив №3а

Оценка- - <u>время</u>	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p>Выполнение норматива:  -на открытой местности <b>Отлично</b> <u>3мин.,</u> <b>хорошо</b> <u>-3мин., 20с,</u> <b>удовл-</b> <u>4мин.</u></p>	<p>По команде: <b>«Плащ в рукава, чулки, перчатки, надеть. Газы!»</b>:  1.Надеть защитные чулки поверх сапог, натянуть голенища чулок и завернуть их складками на внешнюю сторону ног, застегнуть хлястики тесемки подвязать к поясному ремню.  2.Надеть противогаз.  3.Надеть защитные перчатки.  4.Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща.  5.Надеть петли на большие пальцы кистей рук.</p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты. 2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p style="text-align: center;"><u>Ошибки,</u> <u>определяющие оценку</u> <b>«неудовлетворитель но»:</b></p>
<p>В укрытиях или закрытых машинах <b>Отлично</b> <u>4мин. 40с,</u> <b>хорошо</b> <u>-5мин.,</u> <b>удов-</b> <u>6мин.</u></p>	<p><i>При надевании плаща в рукава, снаряжение и сумка от противогаза находятся под плащом.</i></p>	<p>1. Не застёгнуто более 2-х шпеньков. 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при выполнении норматива №1.</p>

## Норматив №36

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p><b>Отлично-</b> <b><u>4мин.</u></b> <b><u>35 с.</u></b> <b>хорошо</b> <b>-<u>5мин.</u>,</b> <b>удовл-</b> <b><u>6 мин.</u></b></p>	<p style="text-align: center;">На незараженной местности (в укрытии, помещении) по команде: <b>«Защитный комплект надеть. Газы!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Снять сумку с противогазом, снаряжение, головной убор и положить их на землю.</li> <li>2.Надеть защитные чулки.</li> <li>3.Надеть плащ в рукава.</li> <li>4.Концы тесемок продеть в полукольца по низу спинки плаща и закрепить.</li> <li>5.Застегнуть на центральный шпенец центральные держатели шпенок сначала правой, а затем левой полы плаща и закрепить их закрежкой.</li> <li>6.Застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую ногу.</li> <li>7.Держатели двух шпенок, расположенные ниже центрального шпеняка, закрепить закрежками.</li> <li>8.Застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями.</li> <li>9.Застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя.</li> <li>10.Надеть поверх плаща снаряжение и противогаз.</li> <li>11.Надеть капюшон на голову и застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона.</li> <li>12.Надеть перчатки.</li> </ol> <p><i>При использовании ОЗК в виде комбинезона снаряжение и сумка надеваются поверх плаща.</i></p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ошибки определяющие оценку «неудовлетворительн о»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Не застёгнуто более 2-х шпенок.</li> <li>2.Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительн о», при надевании противогаза (норматив №1).</li> </ol>

## Соревнования по скоростной разборке сборки АК-74

## Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

**Цели соревнований**

1. Повышение интереса к военной службе, формирование гражданского сознания и воспитания патриотического чувства у подрастающего поколения.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.

**Задачи соревнований**

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.
5. Закрепление знаний, умений и навыков по огневой подготовке.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_.

**Место проведения:** МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

**Условия участия**

1. В соревнованиях могут принять участие команды образовательных учреждений города, военно-патриотических объединений/клубов города, юнармейские отряды города.
2. Возраст участников: до 18 лет (включительно).

**Форма одежды:** спортивная.

**Программа мероприятия:**

Торжественное открытие соревнований по скоростной разборке сборки АК-74  
Прохождение этапов конкурса участниками игры.  
Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

**Организация проведения мероприятия:**

В подготовке и проведении соревнований принимают участие администрация школы, педагог дополнительного образования.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

**Порядок проведения соревнований:**

Личный зачет: Каждый участник выполняет неполную разборку-сборку АК.

1. По команде судьи-хронометриста «Старт», запускается секундомер, и участник приступает к выполнению упражнения.

2. По окончанию выполнения упражнения, участник говорит команду «Готов».

После чего судья-хронометрист останавливает время.

3. Штрафы: нарушение последовательности разборки и сборки, нарушение правил безопасности обращения с оружием, незаконченные действия – 5 секунд.

4. Победителем считается участник, выполнивший разборку-сборку АК за наименьшее количество времени.

**Награждение**

Призеры и победители награждаются грамотами.



Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное  
учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1

Принята на заседании  
методического  
(педагогического) совета,  
протокол № 14  
от «12» апреля 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00BCC7C0E54FA614A6E91834C2152BA99F

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 12.02.2024 с по 07.05.2025

Приказ № В-13-218/4  
от 12.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Спортивные игры»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 14 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев (70 часов)

Автор-составитель:  
Хабибуллин Денис Сайфулович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы  
МБВ(с)ОУО(с)ОШ №1

Название программы	«Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	От 14 до 18 лет
ФИО автора программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2024
Срок реализации	9 месяцев
Количество часов на реализацию программы	70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № В-13-218/4 от 12.04.2024
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;</li> <li><input type="checkbox"/> ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;</li> <li><input type="checkbox"/> ознакомить с правилами спортивных игр;</li> <li><input type="checkbox"/> совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> развить основные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;</li> <li><input type="checkbox"/> развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> -воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие)</li> <li><input type="checkbox"/> -повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;</li> </ul>

	<input type="checkbox"/> -воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физкультурой и спортом.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения содержания материала на занятиях обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:</p> <p>Личностные:</p> <input type="checkbox"/> проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
	<input type="checkbox"/> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;
	<p>Предметные:</p> <input type="checkbox"/> освоить навыки организации и проведения спортивных игр, элементы и простейшие технические действия игр;
	<input type="checkbox"/> понимать значение занятий физической культурой;
	<input type="checkbox"/> научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
	<p>Метапредметные:</p> <input type="checkbox"/> осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
	<input type="checkbox"/> освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
Формы занятий	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.</p>
Методическое обеспечение	<p>1. Методы по источнику познания: - словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);</p>

	<p>- практический (занимательные упражнения, игры и др.);</p> <p>- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);</p> <p>2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)</p> <p>- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);</p> <p>- репродуктивный (работа по образцам);</p> <p>- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).</p> <p>3. Методы на основе структуры личности:</p> <p>-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);</p> <p>-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);</p> <p>-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованный средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;</li> <li>2. гимнастическое оборудование – 20 шт.;</li> <li>3. теннисный стол – 1 шт.;</li> <li>4. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;</li> <li>5. комбинированный тренажер – 1 шт.;</li> <li>6. беговая дорожка – 1 шт.;</li> <li>7. велотренажер – 1 шт.;</li> <li>8. гантели сборные – 10 шт.;</li> <li>9. штанги сборные – 4 шт.;</li> <li>10. эллиптические тренажеры – 2 шт.</li> </ol>

## Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемая часть всей образовательно-воспитательной деятельности в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15-20 человек. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с актуальной нормативной базой дополнительного образования детей в Российской Федерации:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#1000>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». (ред. От 30.09.2020) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/);

4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 №61573) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html>;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые

программы)»)

<https://mosmetod.ru/metodicheskoeoprostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-kprogrammav-dop.html>;

6. Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты- Мансийского автономного округа - Югры от 22.12.2020 № 10-П-1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированное финансирование дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

7. Устав Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1 и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию <http://ososh1.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/61e/a44/d83/61ea44d835670113197896.pdf>.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

В современном мире учащиеся всё больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В спортивных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, учащиеся могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности.

В процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15-20 человек.

#### **Срок реализации**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 9 месяцев обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

#### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью по 2 академических часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием

(кабинет внеурочной деятельности, асфальтированная площадь, футбольное поле с искусственным покрытием и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

**Задачи** программы:

*Обучающие:*

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами спортивных игр;
- совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

*Развивающие:*

- развить основные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

- воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие)
- повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания материала на занятиях обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

*Личностные:*

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;

*Предметные:*

- освоить навыки организации и проведения спортивных игр, элементы и простейшие технические действия игр;
- понимать значение занятий физической культурой;
- научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;



*Метапредметные:*

- осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

**Содержание программы**  
**Учебный план на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Футбол</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
1.	Правила игры в футбол	1	1		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
4.	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
5.	Учебная игра	8		8	Контрольная тренировка
<b>II</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	
1.	Правила игры в настольный теннис	1	1		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	5		5	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
4.	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
5.	Учебная игра	5		5	Контрольная тренировка
<b>III</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
	Правила игры	1	1		Устный опрос
	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
	Учебная игра	6		6	Контрольная тренировка
	Итоговое занятие	1		1	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	

## Содержание учебного плана.

### I. Футбол

**Теория:** Правила игры в футбол.

**Практика:** Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на длинные дистанции. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. Учебная игра. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Передачи в парах, тройках. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. Тактика нападения: групповые действия. Тактика нападения: командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. Тактика защиты: командные действия. Учебная игра.

### II. Настольный теннис

**Теория:** Правила игры в настольный теннис.

**Практика:**

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Упражнения на развитие мышц рук и верхней части туловища. Упражнения с ракеткой и мясом. ОРУ, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Упражнения с ракеткой, упражнения у стены. Круговая тренировка. Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. Жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста. Способы хватов ракетки. Вертикальный хват. Учебная игра. Упражнения для развития силы и выносливости. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра. Удары по теннисному мячу. Круговая тренировка. Тактика нападения. Тактика защиты. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Учебная игра. Подача мяча. Круговая тренировка. Прием мяча. Тактика игры парами. Игры с мячом. Мяч в кругу. Мяч с горки. Учебная игра. Упражнения с ракеткой. Упражнения у стены. Игры с мячом. Догони мяч. Докати до стены. Круговая тренировка. Тактика защиты в игре парами. Тактика нападения в игре парами. Учебная игра.

### III. Баскетбол

**Теория:** Правила игры в баскетбол.

**Практика:**

Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Воспитание силовых способностей. Воспитание гибкости. Воспитание

ловкости, координационных способностей. Учебная игра. Воспитание специальной выносливости. Воспитание специальной ловкости. Воспитание прыгучести. Воспитание скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Тактика нападения. Учебная игра. Тактика защиты. Учебная игра. Броски мяча по кольцу. Передача и бросок двумя и одной снизу. Учебная игра. Быстрый прорыв в «тройках» без смены мест. Передвижения спиной вперед, повороты. Броски с различных точек. Учебная игра. Итоговое занятие.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

- Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль проводится в форме тестирования по ОФП (сдача нормативов);

- Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

- Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по игровым видам спорта школьного и муниципального уровней.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- теоретические знания;

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Высокий уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

- «Средний уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

- «Низкий уровень» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;

- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим

его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);

- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результата.

Проверка теоретических знаний включает 1-2 теоретических вопроса по дисциплинам образовательной программы.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-технические условия:

1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованный средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;
2. гимнастическое оборудование – 20 шт.;
3. теннисный стол – 1 шт.;
4. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;
5. комбинированный тренажер – 1 шт.;
6. беговая дорожка – 1 шт.;
7. велотренажер – 1 шт.;
8. гантели сборные – 10 шт.;
9. штанги сборные – 4 шт.;
10. эллиптические тренажеры – 2 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 5.09.2019г.);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Методическое обеспечение реализации программы**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и

психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

**Методы обучения, используемые на занятиях:**

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

**Технологии, используемые при реализации программы:**

1. Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

2. Технологии личностно-ориентированного обучения - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

3. Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

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

5. Игровые технологии. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

### Календарный учебный график

№ п/п	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		Лекция	1	Правила игры в футбол	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос
2.			Практическое занятие	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
3.			Практическое занятие	1	Совершенствование бега на длинные дистанции	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
4.			Практическое занятие	1	Учебная игра по упрощенным правилам.	Футбольное поле	Визуальный контроль
5.			Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	Футбольное поле	Визуальный контроль
6.			Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
7.			Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
8.			Практическое занятие	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Футбольное поле	Визуальный контроль
9.	Октябрь		Практическое занятие	1	Специальные упражнения для развития быстроты.	Футбольное поле	Визуальный контроль
10.			Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча	Футбольное поле	Визуальный контроль
11.			Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль

12.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
13.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	Футбольное поле	Визуальный контроль
14.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Удары по мячу головой	Футбольное поле	Визуальный контроль
15.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Передачи мяча в движении	Футбольное поле	Визуальный контроль
16.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
17.	Ноябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Вбрасывание из-за боковой линии	Футбольное поле	Визуальный контроль
18.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	Футбольное поле	Визуальный контроль
19.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
20.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
21.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	Футбольное поле	Визуальный контроль
22.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения: командные действия.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль



23.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика защиты: индивидуальные действия	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
24.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика защиты: командные действия	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
25.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
26.			9.50-10.30	Лекция	1	Правила игры	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос
27.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Упражнения на развитие мышц рук и верхней части туловища	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
28.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой и мясом	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
29.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой, упражнения у стены	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
30.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Способы хватов ракетки.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
31.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль

32.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
33.	Январь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Основные виды вращения мяча. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
34.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
35.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
36.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
37.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика защиты	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
38.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Техника подачи мяча	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
39.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Техника приема мяча	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
40.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
41.		Февраль		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности

42.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Игры с мячом. Мяч в кругу. Мяч с горки.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
43.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
44.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой. Упражнения у стены	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
45.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
46.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Соревнования
47.			9.00-9.40	Лекция	1	Правила игры	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос
48.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание скоростно-силовых способностей	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
49.	Март		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание общей выносливости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
50.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание гибкости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
51.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание ловкости, координационных способностей	Баскетбольная площадка	Сдача нормативов
52.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль

53.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
54.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание специальной выносливости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
55.	Апрель		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание специальной ловкости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
56.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание прыгучести	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
57.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание скоростно-силовых качеств	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка	
58.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
59.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика нападения	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
60.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика защиты	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
61.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
62.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
63.		Май		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Броски мяча по кольцу	Баскетбольная площадка	Сдача нормативов
64.				9.50-10.30	Практическое занятие	1	Передача и бросок двумя и одной снизу	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
65.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
66.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка	

67.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Передвижения спиной вперед, повороты. Броски с различных точек	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
68.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка
69.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Соревнования
70.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

#### Список литературы для педагога

1. Ларина О. В. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Учебно-методическое пособие - Саратов: Издательство саратовский университет, 2019, 48с.
2. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре. Учебно-методическое пособие. –Саратов: ИЦ «Наука», 2021. – 161с.
3. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. Учебно-методическое пособие. –Саратов: ИЦ «Наука», 2020. – 160 с.
4. И. В. Манжелей. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие /И. В. Манжелей, – М.-Берлин: Директ-Медиа,2023. – 144 с.
5. Воронина Ю.В. Анализ занятия в системе дополнительного образования детей: учебно-методическое пособие/ под. научн.ред. О.Г.Тавстуха. – Оренбург, 2022.
6. Смородинова М.В. Методы и средства воспитания личности: Учебно-методическое пособие. – М.: Белый ветер, 2023. – 84 с.

#### Список литературы для обучающихся

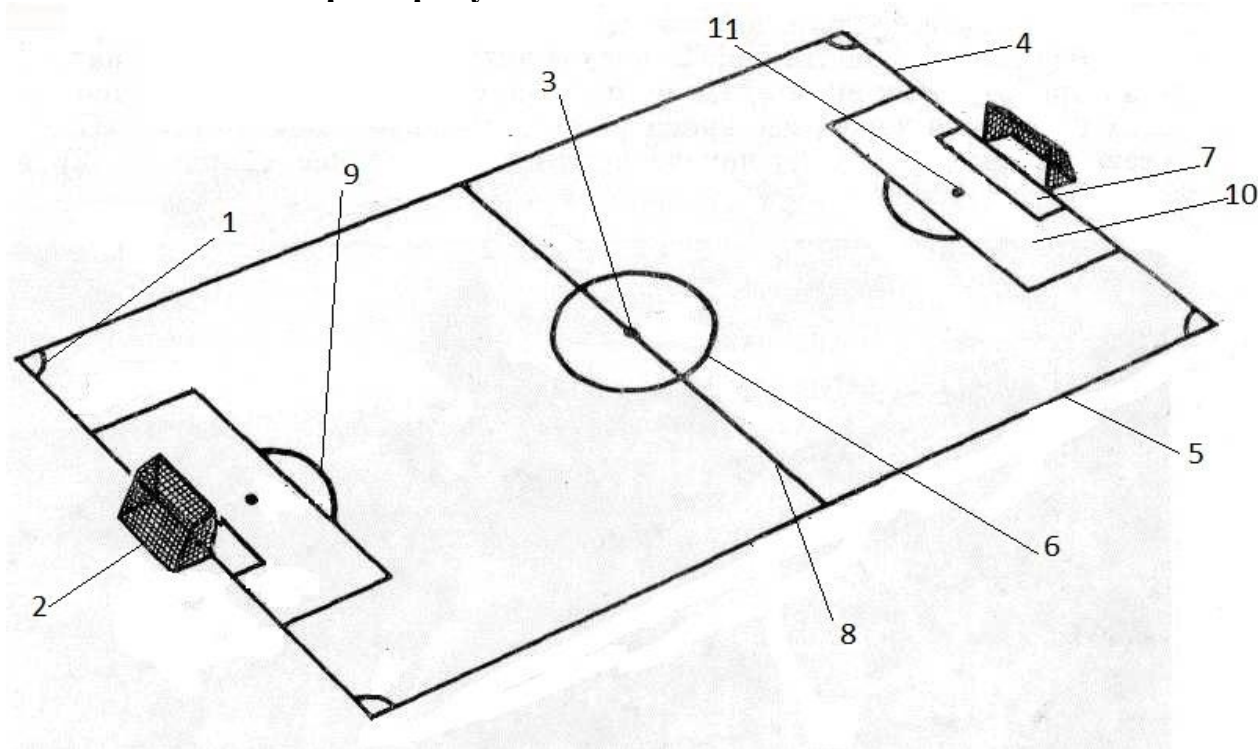
1. В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2023.

## Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		14-15 лет	16-17 лет	18 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
Скоростные	Бег 60 м, сек	9,2	8,5	8,6	10,4	10,1	10,5
	Бег 100 м, сек		14,3	14,1		17,2	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,8	7,6	7,7	8,8	8,7	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	210	225	160	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	39	40	37	34	36	35
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9.40	-	-	11.40	11.20	12.30
	Бег 3000 м, мин/сек	14.50	14.30	13.40	-	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	8	8	8	9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	11	12	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	12	13	12
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	24	31	32	10	11	12

**Практические задания по теме «Правила игры в футбол»**

**Задание 1. Рассмотрите рисунок**



**Пронумеруйте соответствующие элементы футбольной площадки:**

- Ворота –
- Боковая линия –
- Средняя линия –
- Центр поля –
- 11-метровая отметка –
- Центральный круг –
- Штрафная площадка –
- Площадь ворот (вратарская площадка) –
- Линия ворот (лицевая линия) –
- Сектор для подачи углового удара –
- Сектор 11-метрового удара –

**Задание 2. Расстояние между стойками футбольных ворот оставляет \_\_\_\_\_, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли – \_\_\_\_\_ м.**

**Задание 3. Вратарь может брать мяч в руки:**

- А) во вратарской площадке
- Б) на своей половине поля
- В) в штрафной площадке



Г) в любом месте, только от футболистов соперника

**Задание 4. Прямой (без касания других игроков) гол будет засчитан при выполнении:**

- А) свободного удара
- Б) аута
- В) пенальти
- Г) углового

**Задание 5. Положение, когда игрок атакующей команды в момент начала паса другого игрока атакующей команды находится целиком или частью тела, ближе к линии ворот (лицевой линии поля), чем предпоследний игрок соперника, включая вратаря.**

**Задание 6. Есть ли в футболе двухминутные удаления? \_\_\_\_\_**

**Задание 7. Наказание за неправильно введенный мяч из-за боковой линии?**

- А) свободный удар
- Б) штрафной удар
- В) ввод мяча из-за боковой линии командой соперника с того же места

**Задание 8. Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля если он:**

- А) Больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот
- Б) Полностью пересечет боковую линию или линию ворот
- В) Коснется боковой линии или линии ворот
- Г) Будет находится частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля

**Задание 9. Футбольный матч не может начаться, если в составе любой из команд присутствует менее \_\_\_ игроков.**

**Задание 10. Если во время присутствия на поле лишнего лица был забит гол**

- А) судья должен его засчитать
- Б) судья должен его отменить
- В) судья должен назначить пенальти

**Задание 11. Футбольный матч состоит из двух равных таймов по \_\_\_\_\_ минут каждый.**

**Задание 12. Этот мяч имеет такую же среднюю массу, как и футбольный?**

- А) гандбольный
- Б) баскетбольный
- В) волейбольный

**Задание 13. В конце 19 века в Британии играли в футбол по правилам «Футбольной Ассоциации» и по правилам «Школы Рагби». В чем состояло принципиальные различие между этими разновидностями футбола.**

**Задание 14. Как называется обувь футболиста? \_\_\_\_\_**

**Задание 15. В ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение может быть назначен:**

- А) свободный удар
- Б) штрафной удар
- В) пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар)
- Г) угловой удар

**Задание 16. Форма этих футболистов должна отличаться по цвету от формы остальных игроков и судей.**

## Оценка технической подготовки в настольном теннисе

№ п/п	Упражнение	Низкий уровень подготовки	Средний уровень подготовки	Высокий уровень подготовки
1.	Перекаат мяча с одной стороны ракетки на другую	5 перекаатов	7 перекаатов	8-10 перекаатов
2.	Набивание теннисного мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (поочередно, без потери мяча)	50 раз	75 раз	100 раз
3.	Набивание мяча на ребре ракетки	20 раз	30 раз	50 раз
4.	Подача справа и слева с поступательным вращением	5 попаданий	7 попаданий	8-10 попаданий

## Контрольные упражнения раздела «Баскетбол»

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо должен быть осуществлен игроком в течение 5 сек. после того, как мяч передан в его распоряжение.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, не должен касаться линии штрафного броска или площадки по ту сторону этой линии, пока мяч не коснется кольца.

Игрок может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча).

Выполнять штрафной бросок можно в парах, когда первый номер бросает мяч в корзину, а второй номер подбирает мяч и выполняет передачу первому на линию штрафного броска.

Возможно выполнение штрафного броска стоя в колоннах (по количеству баскетбольных щитов в зале) у линии штрафного броска. В этом случае игрок, выполнивший штрафной бросок, подбирает мяч и становится в конец колонны.

Количество попаданий мяча в корзину из 10 возможных:

Юноши — 7 (высокий уровень), 6 (средний уровень), 4 (низкий уровень);

Девушки — 5 (высокий уровень), 3 (средний уровень), 1 (низкий уровень)

Передачи мяча в стену на скорость.

Встать на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач. При выполнении данного упражнения ученики 10-11 класса выполняют упражнение, не наступая на линию.

Количество передач мяча в стену за 20 сек.:

Юноши – 26 (высокий уровень), 25 (средний уровень), 23 (низкий уровень);

Девушки – 20 (высокий уровень), 18 (средний уровень), 16 (низкий уровень).

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное  
учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1

Принята на заседании  
методического  
(педагогического) совета,  
протокол № 14  
от «12» апреля 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00BCC7C0E54FA614A6E91834C2152BA99F

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 12.02.2024 с по 07.05.2025

Приказ № В-13-218/4

от 12.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Военно-патриотический клуб «Радогор»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 14 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:  
Хабибуллин Денис Сайфулович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы  
МБВ(с)ОУО(с)ОИШ №1

Название программы	«Военно-патриотический клуб «Радогор»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	От 14 до 18 лет
ФИО автора (составителя) программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2024
Срок реализации	1 год
Количество часов в неделю/год	2 часа/70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № В-13-218/4 от 12.04.2024
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Рецензия отсутствует
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель	Формирование и развитие личности гражданина, патриота, способного успешно выполнять гражданские и военные обязанности в мирное и военное время, и обеспечение решения задач по консолидации общества, поддержанию общественной и экономической стабильности, упрочению единства и дружбы народов России.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучить военно-историческое наследие Отечества, его роль в мировой истории, науке, культуре, военном деле, других сферах мировой цивилизации;</li> <li>– изучить основы подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформировать знания, навыки и умения, необходимые для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформировать мотивацию учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;</li> <li>– Овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;</li> <li><u>Воспитательные:</u></li> <li>– Сформировать морально - волевые качества: самостоятельность, стойкость, целеустремленность (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), волю к победе, мужество;</li> <li>– Сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;</li> <li>– Сформировать потребность бережного отношения к природе, природным богатствам.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях;</li> <li><input type="checkbox"/> Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи;</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ;</li> <li><input type="checkbox"/> Умение оказывать первую помощь.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;</li> <li><input type="checkbox"/> Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;</li> </ul> <p>Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.</p>

Формы занятий	Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;</li> <li>- работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики;</li> <li>- метод практической работы: упражнения, тренировки;</li> <li>- методы наблюдения: фото, видеосъемка;</li> <li>-наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;</li> <li>2. полоса препятствий на территории общеобразовательного учреждения;</li> <li>3. гранаты для метания – 20 шт.;</li> <li>4. теннисный стол – 1 шт.;</li> <li>5. лазерный тир – 1 шт.;</li> <li>6. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;</li> <li>7. лыжи – 20 пар;</li> <li>8. общевойсковые защитные комплекты, противогазы – 3 шт. ОЗК, 20 шт. противогазов;</li> <li>9. пневматические винтовки, макеты АК-74 – 2 шт. винтовки, 5 шт. макеты АК-74;</li> <li>10. роботы тренажеры «Гриша 1.01» - 2шт.;</li> <li>11. форма камуфляжная – 20 компл.</li> </ol>



### **Аннотация к программе**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Военно-патриотический клуб «Радогор» имеет физкультурно-спортивную направленность. На занятиях в военно-патриотическом клубе присутствуют и тренировки, и занятия с использованием информационно-коммуникационных технологий, и различные конкурсы, игры и соревнования, что даёт возможность обучающимся проявить себя в разных видах деятельности. А настоящие дружеские отношения, постоянное чувство поддержки в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсных мероприятиях создают только положительные эмоции, являющиеся важным фактором формирования здоровой и успешной личности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Военно-патриотический клуб «Радогор» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

### **Пояснительная записка**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Военно-патриотический клуб «Радогор» разработана в соответствии с актуальной нормативной базой дополнительного образования детей в Российской Федерации:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#1000>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». (ред. от 05.09.2019 №470, от 30.09. 2020 г. № 533) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/);

4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 №61573) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoeobrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html>;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)  
<https://mosmetod.ru/metodicheskoeoprostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-kprogramrav-dop.html>;

6. Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты- Мансийского автономного округа - Югры от 22.12.2020 № 10-П-1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированное финансирование дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

7. Устав Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1 и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию  
<http://ososh1.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/61e/a44/d83/61ea44d835670113197896.pdf>.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию обучающихся должна проводиться комплексно, что позволит подросткам повысить мотивацию развития интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Чрезмерная занятость родителей, низкий уровень доходов, неблагополучие многих семей приводит к росту социального сиротства, что в свою очередь вызывает асоциальное поведение подростков. В этих условиях образовательные учреждения остаются основным социальным институтом, обеспечивающим воспитательный процесс, стремящимся достичь основной цели развития физических нравственно-здоровой личности ее гражданского потенциала. Особую роль играют образовательные учреждения и в вопросах воспитания молодежи уважения к государству.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка – помогают ребятам самореализоваться, помогают становиться здоровой и успешной творческой личностью. На основании многолетних педагогических наблюдений можно констатировать, что у подростков, активно занимающихся в военно-спортивных объединениях, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, формируются морально-нравственные качества личности, гражданско-патриотические взгляды и, в большинстве случаев, отсутствуют вредные привычки.

На занятиях в военно-патриотическом клубе присутствуют и тренировки, и занятия с использованием информационно-коммуникационных технологий, и различные конкурсы, игры и соревнования, что даёт возможность обучающимся проявить себя в разных видах деятельности. А настоящие дружеские отношения, постоянное чувство поддержки в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсных мероприятиях создают только положительные эмоции, являющиеся важным фактором формирования здоровой и успешной личности.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также начальную медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, а также реабилитационную направленность, поэтому может быть рекомендована и для подростков с девиантным поведением.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Военно-патриотический клуб «Радогор» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15-20 человек.

#### **Срок реализации**

Дополнительная общеобразовательная программа «Военно-патриотический клуб «Радогор» рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

#### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью по 2 академических часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий

Предлагаемая программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием

(кабинет внеурочной деятельности, асфальтированная площадь, полоса препятствий и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время военно-патриотических сборов, соревнований, практических учебных занятий.

### **Цели и задачи программы**

**Целью** программы является формирование и развитие личности гражданина, патриота, способного успешно выполнять гражданские и военные обязанности в мирное и военное время, и обеспечение решения задач по консолидации общества, поддержанию общественной и экономической стабильности, упрочению единства и дружбы народов России.

**Задачи** программы:

*Обучающие:*

- изучить военно-историческое наследие Отечества, его роль в мировой истории, науке, культуре, военном деле, других сферах мировой цивилизации;
- изучить основы подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья

*Развивающие:*

- Сформировать знания, навыки и умения, необходимые для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- Сформировать мотивацию учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- Овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;

*Воспитательные:*

- Сформировать морально - волевые качества: самостоятельность, стойкость, целеустремленность (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), волю к победе, мужество;
- Сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;
- Сформировать потребность бережного отношения к природе, природным богатствам.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях;
- Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи;
- **Предметные:**

- Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ;

- Умение оказывать первую помощь.

Метапредметные:

- Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;

- Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;

- Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.

Содержание программы  
Учебный план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.	Патриотическое воспитание в ХМАО-Югре	1	1		Визуальный контроль
<b>II.</b>	<b>Основы военно-прикладной физической подготовки</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
1.	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	1	1		Наблюдение
2.	Легкая атлетика	10		10	Сдача нормативов
3.	Спортивные игры	6		6	Итоговая тренировка
4.	Общая физическая подготовка	9		9	Сдача нормативов
<b>III.</b>	<b>Основы огневой подготовки</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
1.	Вооружение и боевая техника ВС РФ	1	1		Зачет
2.	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	1		1	Зачет
3.	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы	1	1		Визуальный контроль
4.	Приемы и правила метания ручных гранат	3	1	2	Сдача нормативов
5.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата АК-74	4	1	3	Сдача нормативов
6.	Участие в соревнованиях	1		1	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Основы военно-прикладной физической подготовки</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
1.	Лыжная подготовка	7		7	Сдача нормативов
2.	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи. Оружие массового поражения.	5	1	4	Сдача нормативов
3.	Участие в соревнованиях	1		1	Соревнование
<b>V.</b>	<b>Военно-медицинская подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
1.	Принципы оказания первой помощи	1	1		Наблюдение
2.	Первая помощь при кровотечениях.	2		2	Сдача нормативов
3.	Первая помощь при ожогах, тепловых ударах, обморожениях	1		1	Наблюдение
4.	Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Меры по профилактике травм в школе	3		3	Зачет
5.	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	3		3	Работа с роботом тренажером Гриша 1.01

6.	Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь.	1		1	Зачет
<b>VI.</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.	Развернутый строй отделения	1	1		Контрольная тренировка
2.	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	1	1		Контрольная тренировка
3.	Строевые приемы на месте и в движении	1		1	Контрольная тренировка
4.	Движение строевым шагом	4		4	Строевой смотр
5.	Итоговое занятие.	1		1	Сдача нормативов
	<b>Всего:</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана.

#### I. Введение

**Теория:** Патриотическое воспитание в ХМАО-Югре

#### II. Основы военно-прикладной физической подготовки

**Теория:** Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни.

**Практика:** Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль: бег 1000м (девушки), 2000м (юноши). Совершенствование бега на длинные дистанции. Контроль: челночный бег 3\*10м. Футбол. Правила игры. Удары по мячу. Передвижения и прыжки. Вбрасывание мяча из-за боковой. Ведение мяча. Остановка мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра «Футбол». Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Передвижения в сочетании с остановками. Передача и бросок двумя и одной снизу. Совершенствование в передаче от груди при встречном передвижении. Ведение мяча. Тактические действия в защите. Учебная игра «Баскетбол». Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Круговая тренировка

#### III. Основы огневой подготовки

**Теория:** Вооружение и боевая техника ВС РФ. Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы. Формы докладов. Приемы и правила метания ручных гранат. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

**Практика:** Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Приемы и правила стрельбы. Приемы и правила метания ручных гранат. Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Соревнования по неполной разборке и сборке АК-74

#### IV. Основы военно-прикладной физической подготовки

**Теория:** Оружие массового поражения: виды и характеристика

**Практика:** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием в движении. Прохождение

дистанции 2 км различным ходом. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный. Подъем полуюлочкой. Подъем елочкой. Спуски со склона. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км изученными способами. Торможение «плугом». Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход. Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность». Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи. Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща. Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора). Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона. Участие в школьном конкурсе "А ну ка, парни и девушки!".

#### **V. Военно-медицинская подготовка**

**Теория:** Первая помощь при кровотечениях, переломах. Первая помощь при ожогах, тепловых ударах. Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь.

**Практика:** Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01».

#### **VI. Строевая подготовка**

**Теория:** Развернутый строй отделения. Понятия: «строй», «шеренга», «интервал», «дистанция». Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей.

**Практика:** Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевое слаживание отделения, взвода. Выполнение воинского приветствия. Строевые приемы на месте и в движении. Движение строевым шагом.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы аттестации:

– Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей;

– Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, визуальный контроль, индивидуальные задания, участие в соревнованиях;

– Промежуточная аттестация - проводится в конце первого полугодия, проводится в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня;

– Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной



целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится в конце учебного года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня. На протяжении всего учебного года проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

Проверка знаний, умений и навыков слушателей осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

– Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года. Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения слушателей.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Высокий уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «Средний уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «Низкий уровень» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

– Незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;

– Значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

– Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;

- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-технические условия:

1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;
2. полоса препятствий на территории общеобразовательного учреждения;
3. гранаты для метания – 20 шт.;
4. теннисный стол – 1 шт.;
5. лазерный тир – 1 шт.;
6. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи – по 10 шт. каждые;
7. лыжи – 20 пар;
8. общевойсковые защитные комплекты, противогазы – 3 шт. ОЗК, 20 шт. противогазов;
9. пневматические винтовки, макеты АК-74 – 2 шт. винтовки, 5 шт. макеты АК-74;
10. роботы тренажеры «Гриша 1.01» - 2шт.;
11. форма камуфляжная – 20 компл.

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе

### **Методическое обеспечение реализации программы**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и

психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

**Методы обучения, используемые на занятиях:**

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики;
- метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка;
- наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

**Технологии, используемые при реализации программы:**

– *Здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

– *Технологии личностно-ориентированного обучения* - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

– *Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

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

– *Игровые технологии.* Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		13.25-14.05	Лекция	1	Патриотическое воспитание в ХМАО-Югре	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
2.			14.15-14.55	Лекция	1	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
3.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Техника низкого старта. Бег по дистанции. Стартовый разгон	Парк «За Саймой»	Визуальный контроль
4.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	Парк «За Саймой»	Визуальный контроль
5.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	Парк «За Саймой»	Визуальный контроль
6.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	Парк «За Саймой»	Контрольная тренировка
7.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Контроль: челночный бег 3*10м	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
8.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на длинные дистанции	Парк «За Саймой»	Визуальный контроль
9.	Октябрь		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на длинные дистанции	Парк «За Саймой»	Визуальный контроль
10.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на длинные дистанции	Парк «За Саймой»	Контрольная тренировка
11.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Контроль: бег 1000м (девушки), 2000м (юноши)	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов

12.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
13.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Футбол. Правила игры.	Футбольное поле	Наблюдение
14.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Учебная игра «Футбол».	Футбольное поле	Контрольная тренировка
15.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Футбольное поле	Наблюдение
16.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Учебная игра «Футбол».	Футбольное поле	Контрольная тренировка
17.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Баскетбол. Правила игры.	Баскетбольная площадка	Наблюдение
18.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Учебная игра «Баскетбол»	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка
19.	Ноябрь		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Баскетбольная площадка	Наблюдение
20.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Учебная игра «Баскетбол»	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка
21.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Висы и упоры. Прыжки через скакалку	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
22.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
23.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
24.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение

25.	Декабрь		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
26.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Контрольная тренировка	
27.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Контроль: Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов	
28.			14.15-14.55	Лекция	1	Вооружение и боевая техника ВС РФ	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
29.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
30.			14.15-14.55	Лекция	1	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
31.			13.25-14.05	Лекция	1	Приемы и правила метания ручных гранат	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
32.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Метание ручных гранат на дальность с места.	Территория школы	Сдача нормативов	
33.		Январь		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Метание ручных гранат на меткость с места	Территория школы	Сдача нормативов

34.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Соревнования по неполной разборке и сборке АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Соревнование
35.			13.25-14.05	Лекция	1	Назначение и боевые свойства АК-74, общее устройство, принцип работы. Назначение частей и механизмов.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
36.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
37.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
38.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Контроль: Выполнение нормативов №13, №14	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
39.	Февраль		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.	Парк «За Саймой»	Наблюдение
40.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием в движении.	Парк «За Саймой»	Наблюдение
41.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный.	Парк «За Саймой»	Наблюдение

						Прохождение дистанции 2 км различным ходом		
42.		14.15-14.55	Практическое занятие	1	Подъем полуелочкой. Подъем елочкой.	Парк «За Саймой»	Наблюдение	
43.		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 2 км изученными способами.	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов	
44.		14.15-14.55	Практическое занятие	1	Спуски со склона. Торможение «плугом».	Парк «За Саймой»	Контрольная тренировка	
45.		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход.	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов	
46.		14.15-14.55	Лекция	1	Виды и характеристика оружия массового поражения	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
47.	Март	13.25-14.05	Практическое занятие	1	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность»	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
48.		14.15-14.55	Практическое занятие	1	Участие в школьном конкурсе "А ну ка, парни и девушки!"	Кабинет внеурочной деятельности	Конкурс	
49.		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	
50.		14.15-14.55	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора)	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов	



51.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
52.			14.15-14.55	Лекция	1	Принципы оказания первой помощи	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
53.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Правила наложения жгута. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях. Первая помощь при кровотечениях	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
54.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
55.	Апрель		13.25-14.05	Практическое занятие	1	Общие правила оказания первой помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
56.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Основные правила обработки ран. Меры по профилактике травм в школьном возрасте	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
57.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Первая помощь при ранениях. Правила транспортировки «раненых»	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
58.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

59.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
60.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
61.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Контроль: Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
62.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь.	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
63.	Май		13.25-14.05	Лекция	1	Развернутый строй отделения. Понятия: «строй», «шеренга», «интервал», «дистанция»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
64.			14.15-14.55	Лекция	1	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
65.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.	Территория школы	Визуальный контроль
66.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.	Территория школы	Визуальный контроль
67.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Строевой шаг на месте. Движение руками.	Территория школы	Визуальный контроль

68.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом на 4-ре счета	Территория школы	Визуальный контроль
69.			13.25-14.05	Практическое занятие	1	Ходьба в ногу. Строевой шаг	Территория школы	Контрольная тренировка
70.			14.15-14.55	Практическое занятие	1	Итоговая аттестация	Территория школы	Сдача нормативов

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		14-15 лет	16 лет	14-15 лет	16 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,1		5,4	
	Бег 60 м, сек	9,2	8,5	10,4	10,1
	Бег 100 м, сек	-	14,3	-	17,2
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,8	7,6	8,8	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	210	160	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	39	40	34	36
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9.40	-	11.40	11.20
	Бег 3000 м, мин/сек	14.50	14.30	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	8	8	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	11	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа		-	12	13
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	24	31	10	11

## Входное анкетирование

ФИО \_\_\_\_\_

ОО \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

1.	Каково основное предназначение вооруженных сил Российской Федерации?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обеспечение военной безопасности РФ;</li> <li>2. обеспечение целостности границ РФ;</li> <li>3. развитие новых средств вооружения РФ;</li> <li>4. занимать лидирующее положение в гонки вооружения в мировом масштабе</li> </ol> <p>Ответ:</p>
2.	С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата Калашникова (АК)?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. для чистки, смазки и осмотра автомата;</li> <li>2. для чистки ствола;</li> <li>3. для проверки заряжен или не заряжен АК;</li> <li>4. для проверки ствольной коробки.</li> </ol> <p>Ответ:</p>
3.	Основные составляющие здорового образа жизни?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выработка твердой мотивации;</li> <li>2. Режим жизнедеятельности;</li> <li>3. Правильное питание;</li> <li>4. Труд, отдых, сон и питание</li> </ol> <p>Ответ:</p>
4.	Для чего существует манекен «Максим II - 01»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для отработки сердечно-легочной и мозговой реанимации;</li> <li>2. Наложение шин на места повреждения;</li> <li>3. Для остановки кровотечения с наложением жгута</li> </ol> <p>Ответ:</p>
5.	По какой команде производится построение отделения в одну шеренгу?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Отделение, в одну шеренгу – становись!»</li> <li>2. «Отделение – стройся!»</li> <li>3. «Отделение справа от меня становись!»</li> <li>4. «Отделение слева стройся!»</li> </ol> <p>Ответ:</p>
6.	Соотнесите даты и события: А. Великая Отечественная война Б. Первая Чеченская война В. Афганская война Г. Вторая Чеченская война	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 22 июня 1941 г. - 9 мая 1945 г.</li> <li>2. 25 декабря 1979 г. - 15 февраля 1989 г.</li> <li>3. 27 декабря 1994 г - 31 августа 1996 г.</li> <li>4. 30 сентября 1999 г. - 15 апреля 2009 г.</li> </ol> <p>Ответ:</p>
7.	Как Вы считаете, Электронный тир – это наглядное пособие, на котором можно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научиться стрелять виртуально;</li> <li>2. Получить навыки меткости;</li> <li>3. Умение стрелять из пистолета ПМ Макарова и автомата Калашникова;</li> <li>4. Получение первоначальных навыков по стрельбе.</li> </ol> <p>Ответ:</p>

## Военно-спортивный конкурс "А ну-ка, парни и девушки!"

## Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

**Цели соревнований**

1. Воспитание у подростков готовности встать на защиту Родины, подготовка их к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.
4. Приобщение к национальной культуре, формирование культуры мира и межличностных отношений.
5. Сохранение памяти о воинах, погибших в годы ВОВ при защите Отечества.
7. Популяризация военно-патриотического героического прошлого нашего народа.

**Задачи соревнований**

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление сильнейших команд и спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_.

**Место проведения:** МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

**Состав участников:** 4 мальчика + 1 девушка с каждого класса.

**Количество команд** – неограниченно.

**Форма одежды:** спортивная.

**Программа мероприятия:**

Торжественное открытие военно-спортивного конкурса "А ну-ка, парни и девушки!".

Прохождение этапов конкурса участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

**Организация проведения мероприятия:**

В подготовке и проведении военно-спортивного конкурса принимают участие администрация школы, учителя физической культуры, ОБЖ, медицинский работник школы, классные руководители 10-11-х классов

Судейство этапов конкурса возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

**Порядок проведения эстафеты:**

**1 этап** – Дартс.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 5

**2 этап** – Прыжок в длину с места.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

**3 этап** – Неполная разборка/ сборка автомата АК-74

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 7

**4 этап** – Теоретический конкурс

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 2

**5 этап** – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

**6 этап** – Оказание ПМП при ранениях

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 6

Подведение итогов конкурса: победители определяются по наименьшей сумме мест в каждом этапе. Команды-призеры награждаются почетными грамотами.

## Норматив №1

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p><i>отлично -</i> <i>-7с,</i> <i>хорошо -</i> <i>-9с,</i> <i>удовл -</i> <i>-10с.</i></p>	<p align="center"><u>По команде: «ГАЗЫ»</u></p> <p>1.Задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие «на ремень» (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры).</p> <p>2.Снять головной убор.</p> <p>3.Вынуть шлем-маску, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные - внутри ее.</p> <p>4.Приложить нижнюю часть шлема-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки находились на уровне глаз.</p> <p>5.Устранить перекос и складки, если они образовались при надевании шлема-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;</p> <p>6.Надеть головной убор, закрепить противогазовую сумку на туловище, если это не было сделано раньше.</p>	<p>1.При надевании противогаза не закрыты глаза или не задержано дыхание.</p> <p>2.После надевания противогаза не сделан полный выдох.</p> <p>3.Шлем-маска надета с перекосом.</p> <p><i>Если допущены две и более ошибок, ставится оценка <b>неудовлетворительн</b>о.</i></p>



Норматив №3а

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p>Выполнение норматива:</p> <p>-на открытой местности</p> <p><b>Отлично- 3мин., хорошо -3мин., 20с, удовл- 4мин.</b></p>	<p>По команде: <b>«Плащ в рукава, чулки, перчатки, надеть. Газы!»:</b></p> <p>1.Надеть защитные чулки поверх сапог, натянуть голенища чулок и завернуть их складками на внешнюю сторону ног, застегнуть хлястики тесемки подвязать к поясному ремню.</p> <p>2.Надеть противогаз.</p> <p>3.Надеть защитные перчатки.</p> <p>4.Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща.</p> <p>5.Надеть петли на большие пальцы кистей рук.</p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p><u>Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:</u></p>
<p>В укрытиях или закрытых машинах</p> <p><b>Отлично- 4мин. 40с, хорошо -5мин., удов- 6мин.</b></p>	<p><i>При надевании плаща в рукава, снаряжение и сумка от противогаза находятся под плащом.</i></p>	<p>1. Не застёгнуто более 2-х шпеньков.</p> <p>2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при выполнении норматива №1.</p>

## Норматив №36

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p><b>Отлично</b> <u>4мин.</u> <u>35 с.</u> <b>хорошо</b> <u>-5мин.,</u> <b>удовл-</b> <u>6 мин.</u></p>	<p style="text-align: center;">На незараженной местности (в укрытии, помещении) по команде: <b>«Защитный комплект надеть. Газы!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Снять сумку с противогазом, снаряжение, головной убор и положить их на землю.</li> <li>2.Надеть защитные чулки.</li> <li>3.Надеть плащ в рукава.</li> <li>4.Концы тесемок продеть в полукольца по низу спинки плаща и закрепить.</li> <li>5.Застегнуть на центральный шпенок центральные держатели шпенок сначала правой, а затем левой полы плаща и закрепить их закрепкой.</li> <li>6.Застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую ногу.</li> <li>7.Держатели двух шпенок, расположенные ниже центрального шпеняка, закрепить закрепками.</li> <li>8.Застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями.</li> <li>9.Застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя.</li> <li>10.Надеть поверх плаща снаряжение и противогаз.</li> <li>11.Надеть капюшон на голову и застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона.</li> <li>12.Надеть перчатки.</li> </ol> <p><i>При использовании ОЗК в виде комбинезона снаряжение и сумка надеваются поверх плаща.</i></p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p><i>Ошибки определяющие оценку «неудовлетворительн о»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Не застёгнуто более 2-х шпенок.</li> <li>2.Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительн о», при надевании противогаза (норматив №1).</li> </ol>

Соревнования по скоростной разборке сборке АК-74  
среди воспитанников ВПК «Радогор»  
Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

**Цели соревнований**

1. Повышение интереса к военной службе, формирование гражданского сознания и воспитания патриотического чувства у подрастающего поколения.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.

**Задачи соревнований**

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.
5. Закрепление знаний, умений и навыков по огневой подготовке.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_.

**Место проведения:** МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

**Условия участия**

1. В соревнованиях могут принять участие команды образовательных учреждений города, военно-патриотических объединений/клубов города, юнармейские отряды города.
2. Возраст участников: до 18 лет (включительно).

**Форма одежды:** спортивная.

**Программа мероприятия:**

Торжественное открытие военно-спортивного конкурса “А ну-ка, парни и девушки!”.

Прохождение этапов конкурса участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

**Организация проведения мероприятия:**

В подготовке и проведении соревнований принимают участие администрация школы, педагог дополнительного образования.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

**Порядок проведения соревнований:**

Личный зачет: Каждый участник выполняет неполную разборку-сборку АК.

1. По команде судьи-хронометриста «Старт», запускается секундомер, и участник приступает к выполнению упражнения.

2. По окончании выполнения упражнения, участник говорит команду «Готов».

После чего судья-хронометрист останавливает время.

3. Штрафы: нарушение последовательности разборки и сборки, нарушение правил безопасности обращения с оружием, незаконченные действия – 5 секунд.

4. Победителем считается участник, выполнивший разборку-сборку АК за наименьшее количество времени.

**Награждение**

Призеры и победители награждаются грамотами

### **Список литературы для педагога**

1. Пензева Г.Г. Патриотический потенциал воспитательной работы с молодежью на современном этапе [Текст] /Г.Г. Пензева// Социальная политика и социальное партнёрство. — 2020. — № 10. - С. 60-65;
2. Курбанова Е. Е. Актуальные вопросы организации патриотического воспитания в системе дополнительного образования подростков // Молодой ученый. 2021. №6.4. С. 91-95;
3. Панасюк В.П. Подходы в управлении патриотическим воспитанием молодежи, [Текст] /Панасюк В.П.// Региональное образование 21 века: проблемы и перспективы – 2020. - С. 60-61;
4. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе: учеб. пособие [Текст]. М.: Айрис-пресс, 2023. 150 с.;
5. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв. Приказом Министра обороны РФ от 11.03.2006 N 111);
6. Шапкин П.С., Методические рекомендации по патриотическому воспитанию в военных и спортивных клубах – М.: ОМОО «Правовая Россия», 2021. – 48 с.;
7. Кан, С. Е. Духовно-нравственное воспитание в рамках образовательного учреждения / С. Е. Кан, М. В. Варонская // Образование в современной школе. – 2023. – № 7/8. – С. 17-18;
8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (в рамках подготовки бакалавров гуманитарно-педагогических вузов) : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Е.А. Романова. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 180 с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В. Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2023;
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень/ С.В. Ким, В.А. Горский. – М. : «Вента-Граф», 2022.