

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

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета,
протокол № 13
от «21» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

1FB2D6DFD395CB484941EE68B11D5413

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 28.11.2022 с по 21.02.2024

Приказ № В-13-237/3

от 24.04.2023

**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, 2023

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 программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2023
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы	70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № В-13-237/3 от 24.04.2023
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 style="text-align: center;"><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p style="text-align: center;"><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p style="text-align: center;"><u>Воспитательные:</u></p>

	<p>– Сформировать морально-волевые качества: самостоятельность, стойкость, целеустремленность (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), волю к победе, мужество;</p> <p>– Сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;</p> <p>– Сформировать потребность бережного отношения к природе, природным богатствам.</p>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях; <input type="checkbox"/> Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ; <input type="checkbox"/> Умение оказывать первую помощь. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта; <input type="checkbox"/> Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой; <p>Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.</p>

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.

Пояснительная записка

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/;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>;

5. 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>;

6. 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>;

7. 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»;

8. 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.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раза 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.

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 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение	1	1		
1.	Патриотическое воспитание в ХМАО-Югре	1	1		Визуальный контроль
II.	Основы военно-прикладной физической подготовки	26	1	25	
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
III.	Основы огневой подготовки	11	4	7	
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
IV.	Основы военно-прикладной физической подготовки	13	1	12	
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
V.	Военно-медицинская подготовка	11	1	10	
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
VI.	Строевая подготовка	8	2	6	
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
	Всего:	70	10	60	

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 полулочкой. 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. гимнастическое оборудование;
4. гранаты для метания;
5. теннисный стол;
6. лазерный тир;
7. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи;
8. лыжи;
9. общевойсковые защитные комплекты, противогазы;
10. пневматические винтовки, макеты АК-74;
11. роботы тренажеры «Гриша 1.01»;
12. форма камуфляжная.

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

Приложение 1

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:	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение

						набивными мячами, эспандерами, гантелями.		
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	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение	

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

Оценка- - <u>время</u>	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p>Выполнение норматива: -на открытой местности Отлично- 3мин., хорошо -3мин., 20с, удовл- 4мин.</p> <p>В укрытиях или закрытых машинах Отлично- 4мин. 40с, хорошо -5мин., удов- 6мин.</p>	<p>По команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки, надеть. Газы!»:</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><i>При надевании плаща в рукава, снаряжение и сумка от противогаза находятся под плащом.</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><u>Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:</u></p> <p>1. Не застёгнуто более 2-х шпеньков.</p> <p>2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при выполнении норматива №1.</p>

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

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. — 2018. — № 10. - С. 60-65;
2. Курбанова Е. Е. Актуальные вопросы организации патриотического воспитания в системе дополнительного образования подростков // Молодой ученый. 2015. №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 – 2018. - С. 60-61;
4. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе: учеб. пособие [Текст]. М.: Айрис-пресс, 2015. 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», 2015. – 48 с.;
7. Кан, С. Е. Духовно-нравственное воспитание в рамках образовательного учреждения / С. Е. Кан, М. В. Варонская // Образование в современной школе. – 2017. – № 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, 2019. – 180 с.

9.

Список литературы для обучающихся

1. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В. Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003;
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень/ С.В. Ким, В.А. Горский. – М. : «Вента-Граф», 2019.