

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.



S=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского
с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2023.08.09 19:23:28+04'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общефизическая подготовка «Плацдарм»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Мухаметзянов Рамиль
Сулейманович,
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2023

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Актуальность программы.....	3
1.1.2. Отличительная особенность.....	5
1.1.3. Педагогическая целесообразность	5
1.1.4. Цель и задачи программы.....	5
1.1.5. Адресат программы	6
1.1.6. Сроки реализации.....	6
1.1.7. Форма обучения.....	6
1.1.8. Формы организации деятельности.....	7
1.1.9. Режим занятий	7
1.1.10. Планируемые результаты	7
1.1.11. Формы контроля реализации программы	7
1.1.12. Форма подведения итогов	8
1.2. Учебный план	9
1.3. Учебно-тематический план.....	10
1.4. Содержание программы	11
1.4.1. Модуль «Общая физическая подготовка»	11
1.4.2. Модуль «Специальная физическая подготовка».....	11
1.4.3. Модуль «Техническая подготовка»	12
1.4.4. Модуль «Тактическая подготовка».....	13
1.4.5. Модуль «Строевая подготовка».....	13
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Методическое обеспечение.....	17
2.5. Список литературы	20
Приложения	22
Календарно-тематическое планирование.....	22
Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)	34
Контрольные нормативы	35
Диагностические методики.....	36
Техника безопасности при проведении занятий	38

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плацдарм» (далее – Программа) имеет **обще-физическую направленность**.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, воспитанников военно-патриотического клуба «Плацдарм», постоянно проживающих в с. Старый Аманак, м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности, занятиями военно-прикладными видами спорта.

Военно-прикладные виды спорта - одни из универсальных систем, которые включают в себя много передового опыта из других видов спорта. Включает в себя преодоление полосы препятствий и участие в соревнованиях различного уровня. Эти занятия в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Военно-прикладные виды спорта являются актуальными средствами физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств, готовит к службе в армии и выбору профессии в силовых структурах.

1.1.1. Актуальность программы

В с. Старый Аманак Самарской области родились Герой Советского Союза генерал – лейтенант Козлов Николай Михайлович, участник Парада Победы в 1945 г., полный кавалер ордена Славы Шулайкин Александр Михайлович, участник боевых действий в Афганистане, кавалер двух орденов Красной Звезды Афанасьев Сергей Иванович. «Плацдарм» воспитал 4 офицеров РА, более 10 выпускников работают в полиции. Афанасьев Иван, капитан ВКС, победитель 1 Международных армейских игр, участник специальной операции на Украине, награжден орденом «Мужества» (посмертно), имеет 12 правительских наград. Юнармейский отряд «Плацдарм» имеет областной сертификат о присвоении имени капитана ВКС Афанасьева И.С. отряду. Также орденом «Мужества» награждены участники спецоперации выпускники «Плацдарм» разных лет прапорщик Смирнов Андрей, который работает в военкомате в г. Похвистнево и Астапов Вячеслав (посмертно). Актуальность данной программы обусловлена возросшим количеством детей, желающих заниматься военно-прикладными видами спорта, в связи с основанием в 2004 году военно-патриотического клуба «Плацдарм».

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий военно-спортивными видами спорта. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную с военной, спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью или службой в государственных силовых структурах. Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Деятельность военно-спортивного клуба «Плацдарм» направлена на воспитание патриотов России, создает условия для

привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику асоциальных проявлений, организацию содержательного досуга.

Социальная значимость военно-спортивных видов спорта неоспорима, потому как за многие годы своего развития и существования они стали способом духовного и физического самосовершенствования человека. В современном обществе роль военно-спортивных видов спорта как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. Дополнительное образование детей способно раскрыть личностный потенциал каждого ребёнка, подготовить его к условиям жизни в современной конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои цели.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность.

Программа реализуется в течении 1 учебного года, однако, состав обучающихся является постоянным. В связи с этим, программа ежегодно корректируется и дополняется. По итогам реализации программы, проводится анализ достигнутых результатов, контрольных нормативов, беседа с обучающимися и их родителями. Учитывая опыт реализации программы прошлого учебного года, составляется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на следующий учебный год.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.1.2. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки по военно-прикладным видам спорта, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение основ направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься в военно-патриотическом клубе «Плацдарм».

Программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, применение полученных знаний и умений в повседневной деятельности, патриотическое воспитание, улучшение образовательного результата, самоопределения и профориентации. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся повышают уровень общей и специальной физической подготовленности, а развитие специальных физических качеств помогает развивать функциональные системы организма обучающихся.

1.1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: патриотическое воспитание личности, гармоничное развитие обучающихся посредством занятиями военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы:

воспитательные:

- создать условия для личностного развития ребёнка и формирования у него позитивной самооценки;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, патриотизма и любви к своей Родине;
- формировать ценностно-ориентированное отношение к здоровому образу жизни и устойчивую потребность в занятиях физкультурой и спортом;
- содействовать профессиональному самоопределению обучающихся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности.

развивающие:

- развить физические качества обучающихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать коммуникативные способности, навыки командного взаимодействия;
- развивать познавательные, физические, морально-волевые способности обучающихся.

обучающие:

- обучить основным техническим приёмам по военно-прикладным видам спорта;

- сформировать умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плацдарм» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления учащихся в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (7-9 лет) и подростковым возрастом (10-17 лет). Младший школьный возраст 7-9 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Младший подростковый возраст 10-17 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.1.9. Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.1.10. Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся знают базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека, причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- обучающиеся выполняют основные технические приемы по военно-прикладным видам спорта;
- обучающиеся самостоятельно выполняют комплексы общеразвивающих упражнений.

Личностные:

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям и потребность к ведению здорового образа жизни;
- у обучающихся сформированы такие качества личности как трудолюбие, самостоятельность, ответственность, дисциплинированность терпение, нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), навыки культурного поведения, чувство патриотизма;
- у обучающихся сформирована позитивная и адекватная самооценка.

Метапредметные:

- развитые у обучающихся физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитые у обучающихся коммуникативные способности, сформированы навыки командного взаимодействия;
- самостоятельность обучающихся и взаимопомощь на занятиях, в учебно-тренировочном процессе и в повседневной деятельности.

1.1.11. Формы контроля реализации программы

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме участия в соревнованиях, показательных выступлениях в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава», открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри ВПК;

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях ВПК «Плацдарм».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

1.1.12. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу теоретического зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: Будни ВПК «Плацдарм». Это спортивное соревнование проводится ежегодно по завершению реализации программы. На мероприятии присутствуют представители ДОСААФ, учителя, родители. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют в качестве волонтеров.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Общая физическая подготовка»	26	2	24	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
2	«Специальная физическая подготовка»	20	2	18	Контрольные нормативы, тестирование, наблюдение
3	«Техническая подготовка»	38	2	36	Контрольные нормативы, результаты соревнований
4	«Тактическая подготовка»	14	2	12	Контрольные нормативы, результаты соревнований
5	«Строевая подготовка»	28	6	22	Участие в областных мероприятиях: «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»
	ИТОГО	126	14	112	

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	26	2	24
1.1	Техника безопасности на занятиях, история ВС РФ	1	1	0
1.2	Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	1	1	0
1.3	Общеразвивающие упражнения.	20	0	20
1.4	Самостраховка.	4	0	4
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	20	2	18
2.1	Упражнения на развитие силы.	2	0	2
2.2	Упражнения на развитие ловкости.	4	0	4
2.3	Упражнения на развитие гибкости.	4	0	4
2.4	Упражнения на развитие выносливости.	4	0	4
2.5	Упражнения на развитие быстроты.	2	0	2
2.6	Специальные упражнения.	4	2	2
3	Модуль «Техническая подготовка»	38	2	36
3.1	Одевание костюма Л-1.	6	0	6
3.2	Одевание ОЗК.	6	0	6
3.3	Разборка-сборка АК-74.	6	0	6
3.4	Стрельба из пневматического пистолета.	6	0	6
3.5	Стрельба из пневматической винтовки.	8	1	7
3.6	Полоса препятствий.	6	1	5
4	Модуль «Тактическая подготовка»	14	2	12
4.1	Воспитание морально-боевых качеств.	6	4	2
4.2	Бой наступающий.	4	1	3
4.3	Бой оборонительный.	4	2	2
5	Модуль «Строевая подготовка»	28	6	22
5.1	Строевые приемы.	6	1	5
5.2	Строевые приемы на месте.	2	0	2
5.3	Строевые приемы в движении.	3	0	3
5.4	Строевые приемы на месте и в движении.	1	0	1
5.5	Совершенствование строевых приемов.	2	1	1
5.6	Участие в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»	4	0	4
5.7	Участие в соревнованиях.	2-3 раза в течение учебного года		
5.8	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	3	3	0
5.9	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	4	0	4
5.10	Итоговое мероприятие.	3	1	2

	ИТОГО	126	14	112
--	--------------	------------	-----------	------------

1.4. Содержание программы

1.4.1. Раздел «Общая физическая подготовка»

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях, история развития ВС РФ. Теория (1 ч): Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём.

История возникновения и развития ВС РФ.

Тема 1.2. Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.

Теория (1 ч): Требования к спортивной форме, правила личной гигиены. Организация личного режима дня, рекомендуемые продукты питания. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Зачем нужно заниматься спортом. Пагубные привычки.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения.

Практика (20 ч): Строевые упражнения. Ходьба, бег. Упражнения на выносливость, гибкость. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Челночный бег. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины. Подводящие упражнения для шпагата. Элементы акробатики. Сгибания-разгибания рук. Подтягивания на высокой перекладине. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Упражнения с лежащими на полу обручами. Выполнение нормативов.

Тема 1.4. Самостраховка.

Практика (4 ч): Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Страховка при падении на бок. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.

1.4.2. Раздел «Специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Упражнения на развитие силы.

Практика (2 ч): Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.2. Упражнения на развитие ловкости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, в движении. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны,

отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.4. Упражнения на развитие выносливости.

Практика (4 ч): Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции до 3км. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий.

Тема 2.5. Упражнения на развитие быстроты.

Практика (2 ч): Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и в движении с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз и вверх. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 2.6. Специальные упражнения.

Теория (2 ч): Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения. Названия приемов и способов страховки, техника их выполнения. Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика (2 ч): Движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Вставание на мост лежа на спине, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегания на мосту с помощью и без помощи партнера. Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину, падение на спину через стоящего на четвереньках партнера.

1.4.3. Раздел «Техническая подготовка»

Тема 3.1. Одевание Л-1.

Практика (6 ч): Простейшие средства защиты. Специальные средства защиты кожи. Легкий защитный костюм Л-1. Выполнение нормативов по одеванию защитного костюма.

Тема 3.2. Одевание общевойскового защитного комплекта .

Практика (6 ч): Защитный плащ. Защитные чулки и защитные перчатки. Выполнение нормативов по одеванию ОЗК.

Тема 3.3. Разборка-сборка АК-74.

Практика (6 ч): Разборка-сборка АК-74. Разборка АК-74. Сборка АК-74. Выполнение норматива по неполной разборке-сборке АК-74.

Тема 3.4. Стрельба из пневматического пистолета.

Практика (6 ч): Правила безопасного поведения при стрельбе из пневматического пистолета. Стойка при стрельбе. Выполнение нормативов при стрельбе из пневматического пистолета.

Тема 3.5. Стрельба из пневматической винтовки.

Теория (1 ч): Правила ТБ.

Практика (7 ч): Стрельба из положения стоя. Стрельба из положения сидя. Стрельба из положения лежа. Выполнение нормативов ГТО.

Тема 3.6. Полоса препятствий.

Теория (1 ч): Правила соревнований, их организация и проведение. Составляющие полосы препятствий.

Практика (5 ч): Упражнения «полоса препятствий» на школьной полосе препятствий.

1.4.4. Раздел «Тактическая подготовка»

Тема 4.1. Тактика атакующих действий.

Практика (4 ч): Тактика атакующих действий. Современный бой.

Тема 4.2. Тактика действий в обороне.

Практика (4 ч): Тактика действий в обороне. Современный бой.

Тема 4.3. Воспитание морально-боевых качеств.

Теория (2 ч): Воспитание морально-боевых качеств на примере воспитанников ВПК «Плацдарм».

Практика (4 ч): Организация встреч с ветеранами боевых действий.

1.4.5. Раздел «Строевая подготовка»

Тема 5.1. Строевые приемы.

Теория (1ч): Правила безопасности.

Практика (5 ч): Строевая подготовка.

Тема 5.2. Строевые приемы на месте.

Практика (2 ч): Строевая стойка. Основные строевые приемы на месте.

Тема 5.3. Строевые приемы в движении.

Практика (3 ч): Строевые приемы в движении. Участие в сельских и районных мероприятиях.

Тема 5.4. Строевые приемы на месте и в движении.

Практика (1 ч): Выполнение строевых приемов на месте и в движении.

Тема 5.5. Совершенствование строевых приемов.

Теория (1 ч): Строевая подготовка.

Практика (1 ч): Совершенствование строевых приемов.

Тема 5.6. Участие в областной акции «Пост №1. Этим днем не смолкнет слава.»

Практика (4 ч): Участие в акциях ко Дням воинской славы России.

Тема 5.7. Участие в соревнованиях.

2-3 раза в течение учебного года: участие в соревнованиях муниципальных, региональных.

Тема 5.8. Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.

Теория (3 ч): Коллективный просмотр видеозаписей открытых тренировок, показательных выступлений. Самоанализ, работа над ошибками. Обсуждение в формате «круглого стола».

Тема 5.9. Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.

Практика (4 ч): Участие в сельских и районных мероприятиях. Волонтерские акции. День Победы, возложение цветов. День России, День защиты детей и др.

Тема 5.10. Итоговое мероприятие.

Теория (1 ч): Подведение итогов учебного года, награждение.

Практика (2 ч): Участие в отчетном мероприятии: «Итоги учебного года».

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 31 мая. Количество учебных недель – 36, количество учебных часов в году – 126. Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Календарный учебный график занятий составляется ежегодно и представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий).

Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по общей физической подготовке.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Юнармейская форма	штук	10
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Защитный костюм Л-1	пар	4
5.	Защитный костюм ОЗК	комплект	5
6.	Секундомер	штук	2
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Пневматический пистолет	штук	1
9.	Пневматическая винтовка	штук	1
10.	Макет автомата АК-74	штук	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Мячи футбольные	штук	4
14.	Скакалка	штук	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Стенка гимнастическая	штук	10
17.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
18.	Урна-плевательница	штук	2
19.	Элементы полосы препятствий	штук	5

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, старшим лейтенантом танковых войск в запасе – Мухаметзяновым Рамилем Сулеймановичем.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Информационное обеспечение

- видеозаписи показательных выступлений по строевой подготовке, соревнований (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей);
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности

освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным разделам программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

2.4. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ГБОУ СОШ им. А.М. Шулайкина с. Старый Аманак и ВПК «Плацдарм». Группы формируются из обучающихся 1-11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, судейская практика, промежуточное тестирование и контроль.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача тренера-преподавателя организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей

посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях обще-физической подготовки, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают учащимся раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого воспитанника в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется

страница в социальной сети «ВКонтакте» и «YouTube»-канал, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы ВПК «Плацдарм».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приёме. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Основным средством подготовки в универсальном бое являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевых единоборств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в соревнованиях

Достижение высоких стабильных результатов возможно только выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Воспитанников в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

Информационно-методические материалы: правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

Раздаточный материал: «Мои цели», « ВПК «Плацдарм», «Мои достижения», «Мои результаты», «Мои антропометрические данные», «Почему я занимаюсь в ВПК «Плацдарм?», «Мои домашние задания», «Кодекс спортсмена», «Техника безопасности». Дидактические материалы представлены в Приложении 6.

2.5. Список литературы

1. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.
2. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Гышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
6. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977

9. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1999. 592 с.
10. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.
11. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения – М.: Просвещение. – 2014. – 108 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. –
13. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
14. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
16. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
17. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Просвещение, 2010. – 210 с.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Самарской области. Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области. Режим доступа: <https://educat.samregion.ru/>
5. Официальный сайт Союза ММА России. Режим доступа: <https://mmaunion.ru/https://www.sambo.ru/>
6. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плацдарм», объединение «СОГ-1,2,3» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов			Форма контроля
			Теория	Практика	Всего	
Раздел «Общая физическая подготовка» - 26 часов						
1.		Техника безопасности на занятиях, история развития ВС РФ.	1	0	1	Беседа, тестирование
2.		Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	1	0	1	Беседа, тестирование
3.		Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
4.		Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
5.		Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением скорости и направления движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
6.		Общеразвивающие упражнения. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
7.		Общеразвивающие упражнения. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
8.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

9.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития выносливости.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
10.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
11.		Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для шпагата.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
12.		Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
13.		Общеразвивающие упражнения. Сгибания-разгибания рук.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
14.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	0	1	1	Сдача контрольных нормативов
15.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение нормативов.	0	1	1	Сдача контрольных нормативов
16.		Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
17.		Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
18.		Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения для шпагата.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
19.		Общеразвивающие упражнения. Упражнения с лежащими на полу обручами.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

20.	Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
21.	Общеразвивающие упражнения. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
22.	Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на высокой перекладине.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
23.	Самостраховка. Страховка при падении на спину.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
24.	Самостраховка. Страховка при падении вперёд.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
25.	Самостраховка. Страховка при падении на бок.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
26.	Самостраховка. Кувырки вперед, назад, через партнера, длинный кувырок вперед.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Специальная физическая подготовка» - 20 часов					
27.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
28.	Упражнения на развитие силы. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
29.	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, в движении.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

30.	Упражнения для развития ловкости. Перевороты вперед, в стороны, назад.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
31.	Упражнения для развития ловкости. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
32.	Упражнения для развития ловкости. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
33.	Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
34.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
35.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
36.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
37.	Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и переменный 500 м.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
38.	Упражнения на развитие выносливости. Бег равномерный и переменный 1000м.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
39.	Упражнения на развитие выносливости. Кросс на дистанции до 3км.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
40.	Упражнения на развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

41.		Упражнения на развитие быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз и вверх.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
42.		Упражнения на развитие быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
43.		Специальные упражнения. Названия упражнений специальной физической подготовки, техника их выполнения.	1	0	1	Беседа, тестирование
44.		Специальные упражнения. Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.	1	0	1	Беседа, тестирование
45.		Специальные упражнения. Движение головы вперед- назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
46.		Специальные упражнения. Положение рук при падении на спину, падение на спину через стоящего на четвереньках партнера.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Раздел «Техническая подготовка» - 38 часов						
47.		Использование простейших средств защиты.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
48.		Одевание ватно-марлевых повязок.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
49.		Одевание гражданского костюма Л-1.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
50.		Выполнение норматива по одеванию защитного костюма Л-1.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
51.		Выполнение норматива по одеванию защитного костюма Л-1.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

52.		Одевание костюма Л-1 на время.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
53.		Одевание ОЗК. Одевание чулков.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
54.		Одевание ОЗК. Одевание перчаток.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
55.		Одевание ОЗК.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
56.		Одевание ОЗК на время.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
57.		Одевание ОЗК. Выполнение норматива.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
58.		Одевание ОЗК. Выполнение норматива.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
59.		Выполнение правил ТБ при стрельбе из пневматического пистолета.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
60.		Техника выполнения стойки при стрельбе.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
61.		Техника выполнения стрельбы.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
62.		Техника выполнения стрельбы из пистолета.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

63.		Техника выполнения стрельбы по мишени.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
64.		Техника выполнения стрельбы. Выполнение норматива при стрельбе из пневматического пистолета.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
65.		Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	1	0	1	Беседа
66.		Техника выполнения стойки при стрельбе.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
67.		Техника выполнения стрельбы из положения стоя.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
68.		Техника выполнения стрельбы из положения сидя.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
69.		Техника выполнения стрельбы из положения лежа.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
70.		Техника выполнения стрельбы при выполнении нормативов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
71.		Стрельба из пневматической винтовки. Выполнение нормативов ГТО.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
72.		Правила соревнований, их организация и проведение.	1	0	1	Беседа
73.		Техника преодоления школьной полосы препятствия.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

74.		Техника преодоления рукохода.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
75.		Техника преодоления моста.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
76.		Техника преодоления барьера.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
77.		Техника преодоления окопа.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
78.		Техника преодоления стены.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
79.		Полоса препятствий в парах. Проведение соревнований.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений
80.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с лазанием.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
81.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
82.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с кувырками, с различными перемещениями.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
83.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей).	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
84.		Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с ловлей и метанием мячей.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

Раздел «Тактическая подготовка» - 14 часов						
85.		Тактика действий в наступательном бою.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
86.		Тактика атакующих действий с целью поражения противника.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
87.		Тактика атакующих действий с целью порыва.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
88.		Тактика атакующих действий с целью выхода на установленные рубежи.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
89.		Тактика действий в обороне.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
90.		Тактика действий в обороне с целью срыва наступления противника.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
91.		Тактика действий в обороне с целью удержания занимаемых рубежей.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
92.		Тактика действий в обороне с целью проведения контратак.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
93.		Воспитание морально-боевых качеств на примере воспитанника ВПК «Плацдарм» капитана ВКС РФ, капитана Афанасьева Ивана Сергеевича (12 правительских наград).	1	0	1	Беседа
94.		Воспитание морально-боевых качеств на примере воспитанников ВПК «Плацдарм»	1	0	1	Беседа

95.		Встреча с участником боевых действий в Афганистане Афанасьевым С., кавалером 2 орденов Красной Звезды.	0	1	1	Наблюдение.
96.		Встреча с участником спецоперации на Украине, спецназовцем Лапшиным В.	0	1	1	Наблюдение.
97.		Встреча с участниками боевых действий.	0	1	1	Наблюдение.
98.		Встреча с участниками боевых действий.	0	1	1	Наблюдение.
Раздел «Строевая подготовка» - 28 часов						
99.		Строевые приемы. Правила техники безопасности.	1	0	1	Беседа, тестирование
100.		Строевая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
101.		Строевая подготовка без оружия.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
102.		Строевая стойка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
103.		Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
104.		Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
105.		Строевые приемы на месте.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

106.	Основные строевые приемы на месте.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
107.	Строевые приемы в движении.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
108.	Строевые приемы. Строевой шаг.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
109.	Участие в сельских и районных соревнованиях.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
110.	Выполнение строевых приемов на месте и в движении.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
111.	Совершенствование строевых приемов	1	0	1	Беседа, тестирование
112.	Совершенствование строевых приемов.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
113.	Участие в областных акциях «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
114.	Участие в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
115.	Участие в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
116.	Участие в областной акции «Пост «1. Этих дней не смолкнет слава.»	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
117.	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	1	0	1	Беседа

118.	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Самоанализ, работа над ошибками.	1	0	1	Беседа
119.	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Обсуждение в формате «круглого стола».	1	0	1	Беседа
120.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
121.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День Победы.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
122.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День России.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
123.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района. День защиты детей.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
124.	Итоговое мероприятие. Подведение итогов учебного года, награждение.	1	0	1	Беседа
125.	Итоговое мероприятие. Участие в отчетном мероприятии.	0	1	1	Наблюдение
126.	Итоговое мероприятие. Участие в отчетном мероприятии.	0	1	1	Наблюдение

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отработываемое учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла Удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов Недостаточно хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов Хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов Очень хорошо	Чётко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отработывает умения в практической деятельности.
8 баллов Отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов Великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов Прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

Контрольные нормативы

(для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Сроки сдачи контрольных нормативов – сентябрь и май по программе общей физической подготовки и специальной физической подготовке.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2 – 3 попытки. Учитывается лучший результат.

1. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки скоростных качеств.
2. Челночный бег 3 x 10м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
3. Бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)
8. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки с открытым прицелом. Дистанция 10 метров.
9. Прохождение специальной полосы препятствий. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. Учитывается количество ошибок при прохождении.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Диагностические методики по выявлению уровня воспитанности, нравственного развития личности, степени и характере самооценки обучающегося

Диагностическая методика «День рождения»

Педагог просит обучающихся группы пофантазировать и подумать над тем, какие подарки можно придумать каждому участнику группы ко дню их рождения. Ребята получают лист бумаги и на нём пишут имя одноклассника, а рядом предмет, который получает он в виде подарка. Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Во-первых, кого ребёнок называет в первую очередь в своём списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного обучающегося. Во-вторых, все ли ребята группы попадают в список каждого обучающегося и какие чувства он испытывает при распределении праздничных подарков. Ребята по-новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать, а не только присутствовать на занятиях.

Диагностическая методика «Космическое путешествие»

Обучающимся раздаются листы бумаги. Ребята должны представить, что отправляются в космическое путешествие и являются командирами космического корабля. Они должны набрать команду из обучающихся своей группы в составе трёх человек. Фамилии этих детей записать на листе. Данная методика позволяет определить лидера группы, а также выявить обучающихся, которые находятся без внимания обучающихся группы.

Графический тест «Я – позиция» (Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учеб. Пособие. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 286; Щуркова Н.Е. Классное руководство: рабочие диагностики. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 44.)

На листе бумаги чертится круг. Обучающийся ставит точку – своё «я» относительно круга (она может быть поставлена в круге, центре круга, за кругом). Целью данного теста является выявление характера самооценки детей, места каждого ребёнка в коллективе. Результаты данного теста можно применять для формирования коллективного самоуправления.

Тест «Пьедестал»

Обучающимся группы раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из 3 ступенек. На каждую ступеньку они должны возвести по 1 человеку из группы. Обучающийся имеет право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным. На пьедестал возводят тех ребят, кто, по их мнению, является значимой фигурой в жизни группы. Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения обучающихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений обучающихся. Можно разыграть ситуацию: “Вам предстоит участвовать в спортивных соревнованиях. Кого вы хотели бы видеть победителем?”.

Полученные результаты дадут представление о главных свойствах личности ребёнка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, мотивах поведения и действий.

Уровень групповой сплоченности и общения в коллективе

Инструкция:

Выберите **один** вариант ответа на каждый из предлагаемых вопросов, обведя его кружком.

1. Как вы оцениваете свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя членом коллектива группы;
- б) участвую во всех делах группы;
- в) не чувствую себя членом коллектива группы;
- г) работаю, как правило, отдельно от других ребят группы.

2. Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей по группе?

- а) полностью удовлетворен;
- б) удовлетворен;
- в) недостаточно удовлетворен;
- г) совершенно не удовлетворен.

3. Если бы вам предложили, перешли бы вы в другую группу?

- а) остался бы в своей группе;
- б) скорее всего остался бы в своей группе;
- в) скорее перешел бы, чем остался;
- г) охотно перешел бы в другую группу.

4. Каковы взаимоотношения и взаимопонимание между членами вашей группы?

- а) лучше, чем в большинстве групп;
- б) примерно такие же, как в большинстве групп;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

5. Каковы отношения взаимовыручки и взаимоподдержки в вашей группе?

- а) лучше, чем в других группах;
- б) примерно такие же, как в других группах;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

Обработка:

Каждый ответ по варианту «а» оценивается в 4 балла, «б»- 3 балла, «в»- 2 балла, «г»- 1 балл. Подсчитать сумму баллов. Более высокий показатель суммы (мах. 20 баллов) свидетельствует о лучших взаимоотношениях в группе и более высоком индексе групповой сплоченности и наоборот.

Техника безопасности при проведении занятий по военно-прикладным видам спорта

1. Перед выполнением упражнений, заданий и приемов заострять внимание обучающихся на конкретных действиях, обеспечивающих личную страховку и безопасность в паре и группе.
2. Пресекать действия обучающихся, ведущие к травматизму, особенно, баловство, следствием которого является потеря контроля за телом и окружающим пространством.
3. Останавливать занятия, когда кто-нибудь нарушил правила безопасности и вновь обращать внимание на их строгое соблюдение.
4. Соблюдать установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений.
5. Соблюдать оптимальные интервалы и дистанцию между обучающимися при выполнении приемов
6. Правильно применять приемы страховки и само страховки.
7. При изучении универсального боя удары в жизненно важные точки обозначаются, в другие места делаются легко, без травмирующего эффекта.
8. Удары наносить без вкладывания силы и желания победы над партнером.
9. Обучающимися необходимо осуществлять само страховку и страховку партнера при падениях и работе в окружении предметов, мебели и т.п. и сложном рельефе местности.
10. При занятиях на местности проверять рабочую площадь на наличие опасных предметов, которые обязательно удалить при обнаружении.
11. В работе с подручными предметами работу осуществлять плавно, без ускорений, следя за ударными поверхностями и близостью других обучающихся. Раз, а также наличием поверхностей, мешающих движению предметов, в том числе и вверху. При выбивании предметов обеспечивать безопасную траекторию его полета.
12. При организации показательных выступлений, специально отрабатывать механику защиты жизни и здоровья выступающих. При возможности, проводить репетиции на месте выступления с применением используемого снаряжения. Особое внимание обращать на безопасность зрителей, безопасность аппаратуры, техники, устройств, пожарную безопасность.