

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением
методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 1 от 07.09.2021.

СОГЛАСОВАНО
директор
МАОУ г. Иркутска СОШ
№69 Сопин А.А.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом
по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 07.09.2021. № 121/1-ОД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
6F8902D2AD4A5C2B6C73B753A4D68A9FFAEDD67A
Владелец: Кутимский Антон Михайлович
Действителен: с 16.02.2021 до 16.05.2022

Дополнительная общеразвивающая программа
«Патриот»
(Базовый, продвинутый уровень)

Адресат программы: дети 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель программы:

Токарев Игорь Юрьевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Иркутск, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Информационные материалы о программе	3
1.2. Направленность программы	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы	3
1.4. Отличительная особенность программы	4
1.5. Цель и задачи программы	4
1.6. Адресат программы	5
1.7. Срок освоения программы	5
1.8. Форма обучения	5
1.9. Режим занятий	5
1.10. Особенности организации образовательной деятельности	6
2. Комплекс основных характеристик программ	6
2.1. Объем программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Планируемые результаты	10
3. Комплекс учебно-педагогических условий	11
3.1. Учебный план	11
3.2. Календарный учебный график	14
3.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	14
3.4. Методические материалы	15
3.5. Другие компоненты	17
3.5.1. Условия реализации программы	17
3.5.2. Список литературы	18
3.5.3. Приложения (на электронном носителе)	18
3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)	18

«Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество – все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости...»

А.С. Макаренко

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Патриот» был использован опыт работы разработчика программы по организации военно-патриотического воспитания среди подростков, методические рекомендации по военно-патриотическому воспитанию, основные положения государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2025 годы» (Постановление Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р), Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г.».

Программа соответствует нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного 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», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Историческая память важна и необходима - во все времена и в любом государстве, особенно в трудные, переломные моменты истории, она всегда живет в народе и проявляется только в годы испытаний. Именно такой период переживает сегодня Россия, когда вопросы патриотического воспитания, исторической памяти вышли на первый план. Особенно тревожно, когда целое поколение молодежи воспитывается на чужих идеалах. Анкетирование учащихся показывает, что они не всегда правильно понимают лексическое значение слова «патриот». Некоторые из них рассматривают его как бережное отношение к природе, кто-то - только как уважение к ветеранам Великой Отечественной войны.

Патриотизм – это любовь к большой и малой Родине, готовность выполнить конституционный долг, это социальная толерантность, общественно значимое поведение и деятельность. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности. Изучение истории родной земли, истинной истории нашего Отечества, его боевых, трудовых и культурных традиций, устоев народа позволит понять подросткам, кто является истинным патриотом. Восстановление и сохранение национальных начал и основ жизни, традиций патриотизма, верности идеалам Отечества поможет душевно и духовно очиститься.

В последние годы отмечается значительный рост потребления алкоголя молодежью, снижение возраста приобщения к употреблению спиртного. Общественные опросы и работа с детьми и молодежью показывает, что среди молодых людей большими

темпами нарастает преступность, растёт число наркоманов, геймеров, патологически зависимых от сети, падает нравственность, развивается правовой нигилизм.

В сознании молодежи произошли заметные изменения в отношении к службе в Вооруженных Силах, защите своего Отечества. Часть подростков не имеет желания нести службу по призыву в Вооруженных Силах. В общественном сознании глубокой эрозии подвергаются такие ценности, как Отечество, Патриотизм, Верность героическим традициям прошлого, Долг, Честь, Достоинство, Самоотверженность.

Вот почему проблема патриотического воспитания подрастающего поколения становится одним из **актуальных вопросов** воспитания молодежи, что и привело к разработке дополнительной общеразвивающей программы по патриотическому воспитанию программы. Основная форма работы - деятельность военно-патриотического клуба в рамках настоящей программы.

1.4. Отличительная особенность программы

Уровень – ознакомительный.

Настоящая программа отличается от других программ по военно-патриотическому воспитанию тем, что в её содержание включены не только темы, включающие изучение российских воинских традиций, российской военной истории, но и физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта. Таким образом реализация программы будет способствовать воспитанию у детей чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважения к его свершениям и достойным страницам прошлого через физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта, психологических установок сильного, уверенного в себе человека. Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что она совмещает общевойсковую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы.

При реализации программы используется деятельностный подход в обучении.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование знаний и навыков по основам воинской службы и специальной подготовке, развитие физических способностей.

Задачи:

Образовательные

Обучить:

- комплексу физических упражнений (с № 1 по № 7 настоящей Программы);
- приёмам прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо;
- основам и способам стрельбы, строевой подготовки;
- способам самообороны и самосохранения;
- знаниями: по военной истории России и её традициям; по истории оружия (лучшие образцы Российского оружия);
- действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- правилам безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни.

Развивающие

Развивать:

- навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- желания вести здоровый образ жизни и активный отдых;

- патриотических чувств: чувства любви к Родине, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины, уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережное отношение к героическим прошлым народам России.

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеуказанные знания, умения и навыки. Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.

1.6. Адресат программы

Дети от 7 до 17 лет, желающие развивать физические способности через занятия военно-прикладными видами спорта.

Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей. В возрасте 7 лет у ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач. Так же возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника, что помогает ребенку оценивать самого себя. Физическая нагрузка, высокий уровень дисциплины и сосредоточение - необходимые элементы в воспитании подрастающей личности. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается всё яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

У детей среднего школьного возраста на первый план выступает общение со сверстниками, их оценки и ценности. Они склонны завышать свои возможности, оправдывать свои проступки. Важным психическим новообразованием данного возраста является развитие произвольности всех психических процессов.

Подросток уже вполне самостоятельно может организовывать свое внимание, память, мышление, воображение. Быстро развивается смысловая логическая память, понятийное мышление. При этом появляется способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, то есть способность к построению логических рассуждений на основе выдвинутых гипотез, к умственным экспериментам и к мысленному решению задач на основе каких-то предположений. Мышление приобретает рефлексивный характер. Все эти новые качества психических процессов получают свое дальнейшее развитие в старшем школьном возрасте. В отношениях с подростками необходимо, прежде всего, проявлять максимум терпения и понимания. Подросток может самостоятельно организовать свое внимание, память, мышление, воображение.

Условия приема детей, система набора в группы: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 часов, реализуется с 10.09.2021 по 31.05.2022.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов неделю, 216 часов в год). Перерыв между занятиями 10 минут. Академический час 45 минут.

Место проведения занятий: Практические занятия проводятся в спортивном зале Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ №69 г. Иркутска. Теоретические занятия – в учебном кабинете МБОУ СОШ №69.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме групповых занятий с учетом индивидуальных особенностей детей.

Содержание программы предусматривает больше часов на практическую деятельность, в ходе которой отрабатываются умения и навыки по физической подготовке, приёмы прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо; способы стрельбы, самообороны и самосохранения; строевая подготовка.

2. Комплекс основных характеристик программ

2.1. Объём программы

216 часов.

2.2. Содержание программы

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	2	44	46
1	Тема 1.1. Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях.	2		2
	Общая физическая подготовка как залог успешной подготовки рукопашника. Инструктаж по ТБ спортсмена. Значение страхования для спортсмена. Овладение требованиями техники безопасности при проведении спортивных занятий			
2	Тема 1.2. Комплекс №1 для развития выносливости.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития выносливости соответственно возрасту и физической подготовке.			
3	Тема 1.3. Комплекс №2 для развития силы и ловкости и физической подготовке.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития силы и ловкости соответственно возрасту и физической подготовке.			
4	Тема 1.4. Комплекс №3 для развития гибкости и физической подготовке.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития гибкости соответственно возрасту и физической подготовке.			
5	Тема 1.5. Комплекс №4 «Растяжки».		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития мышечной пластики соответственно возрасту и физической подготовке.			
6	Тема 1.6. Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».		6	6
	Овладение базовыми упражнениями суставной гимнастики йогов соответственно возрасту и физической подготовке.			
7	Тема 1.7. Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»		6	6
	Овладение базовыми упражнениями суставной гимнастики А Кадочникова соответственно возрасту и физической подготовке.			
8	Тема 1.8. Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»		6	6
	Овладение базовыми упражнениями закалки ударных поверхностей соответственно возрасту и физической подготовке.			
9	Итоговое занятие по разделу (зачет)		2	2
	Раздел 2 Прикладная акробатика		36	36
10.	Тема 2.1. Падения: вперед, вбок, назад.		6	6
	Овладение акробатическими техниками в единоборствах. Овладение основами выполнения падений.			

11	Тема 2.2. Перекаты: боком (ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор».		6	6
	Овладение основами выполнения перекатов.			
12	Тема 2.3. Кувырки: вперед, назад, вбок.		6	6
	Овладение основами выполнения кувырков.			
13	Тема 2.4. Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.		6	6
	Овладение основами положений страховки - перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.			
14	Кувырки из верхней стойки.		6	6
	Овладение основами выполнения кувырков из верхней стойки.			
15	Комбинации элементов.		4	4
	Овладение комбинациями акробатических элементов в рукопашном бою			
16	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Мониторинг, нормативы (опрос, зачет)		2	2
	Раздел 3. Основы рукопашного боя	4	40	44
17	Тема 3.1. Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя.	1		1
	Освоение информации о возникновении, истории и развитии русского стиля рукопашного боя			
18	Тема 3.2. Освобождение от захватов	1		1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника в рукопашном бою			
19	Тема 3.2.1. За руку		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за руку в рукопашном бою			
20	Тема 3.2.2. За обе руки		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за обе руки в рукопашном бою			
21	Тема 3.2.3. За одежду		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за одежду в рукопашном бою			
22	Тема 3.2.4. За шею		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за шею в рукопашном бою			
23	Тема 3.2.5. За тело		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за тело в рукопашном бою			
24	Тема 3.2.6. За ноги		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за ноги в рукопашном бою			
25	Тема 3.3. Удары руками		4	4
	Овладение техникой ударов руками			
26	Тема 3.4. Удары ногами		6	6
	Овладение техникой ударов ногами			
27	Тема 3.5. Защитная техника от ударов руками		4	4
	Овладение основами защитной техники от ударов руками			
28	Тема 3.6. Защитная техника от ударов ногами		6	6
	Овладение основами защитной техники от ударов ногами			
29	Тема 3.7. Защитная техника от ударов палкой		4	4
	Овладение основами защитной техники от ударов палкой			
30	Тема 3.8. Защитная техника от ударов ножом		6	6
	Овладение основами защитной техники от ударов ножом			
31	Тема 3.9. Защитная техника от угрозы пистолетом		4	4
	Овладение основами защитной техники от угрозы пистолетом			
32	Тема 3.10. Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	1	1	2

	Овладение технологией психологической подготовки к поединку. Спарринги			
	Раздел 4. Борьба самбо		36	36
33	Тема 4.1. Задняя подножка		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология задней подножки			
34	Тема 4.2. Передняя подножка		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология передней подножки			
35	Тема 4.3. Бросок через бедро		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология броска через бедро			
36	Тема 4.4. Подбивы		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология подбивов			
37	Тема 4.5. Подсечки: передняя, задняя и боковая		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология подсечки			
38	Тема 4.6. Болевые приемы. Учебные схватки		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология проведения болевых приемов			
	Раздел 5. Военная история России	7	11	18
39	Тема 5.1. Предмет военной истории. Пояснение к Краткой летописи военной истории России в формате ВПК	2		2
	Для чего нужно знать военную историю Отчизны? Каковы уроки истории для современников? Краткий курс российской боевой истории как пример патриотического сознания народов России			
40	Тема 5.2.1 Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	1		1
	Знакомство с историческими событиями: татаро-монгольское нашествие, штурм Рязани, Роль первого русского партизана Евпатия Коловрата.			
41	Тема 5.2.2. Ледовое побоище. Александр Невский.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет Александра Невского.			
42	Тема 5.2.3. Куликовская битва. Дмитрий Донской, московский князь.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет московского князя Дмитрия Донского.			
43	Тема 5.2.4. Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского.	1		1
	Знакомство с историческими событиями смутного времени, формирование ополчения Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского.			
44	Тема 5.2.5. Полтавская битва. Полководец Петр I.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет царя Петра I.			
45	Тема 5.2.6. А.В. Суворов – великий русский полководец.	1		1
	Знакомство с историческими событиями: сражение при Рымнике, взятие Измаила, переход Суворова через Альпы. Значение личности А. Суворова для формирования российской науки побеждать.			
46	Тема 5.2.7. Бородинская битва.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). История Отечественной войны 1812 г. Полководец Михаил Кутузов.			
47	Тема 5.2.8. Начало Великой Отечественной войны.		1	1
	Знакомство с историческими событиями: вероломное нападение фашистской Германии на СССР, сложный этап ВОВ, отступление Красной Армии.			
48	Тема 5.2.9. Битва за Москву.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Сибирские дивизии. Парад 7 ноября. Подвиг панфиловцев.			

49	Тема 5.2.10. Сталинградская битва.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Городские бои в г. Сталинград. Дом Павлова. Окружение армии Паулюса. Переломный момент в ВОВ.			
50	Тема 5.2.11. Битва на Курской дуге.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Героическое танковое сражение под Прохоровкой. Контрнаступление Красной Армии.			
51	Тема 5.2.12. Героическая оборона Ленинграда.	1		1
	Знакомство с историческими событиями блокады Ленинграда. Дорога жизни. Прорыв блокады.			
52	Тема 5.2.15. Штурм Берлина		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Операция по взятию Берлина. Захват Рейхстага. Безоговорочная капитуляция фашистской Германии.			
53	Тема 5.2.16. Война на Дальнем Востоке	1		1
	Знакомство с историческими событиями: Освобождение Китая, Курил Красной армией. Американские ядерные бомбардировки гг. Хиросима и Нагасаки.			
54	Тема 5.2.17. Афганская война 1979-1989гг.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Основные военные операции ограниченного военного контингента Советских войск в республике Афганистан.			
55	Тема 5.2.18. Чеченская кампания 1995-2005гг.		1	1
	Практическая работа с историей антитеррористической операции (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Герои Чеченской войны рядом с нами.			
	Раздел 6. История русского оружия.	2	2	4
56	Тема 6.1. Холодное оружие.	1		1
	Техника безопасности при обращении с оружием. Знакомство с оружием. Демонстрация различных видов холодного оружия от древних времен до настоящего времени.			
57	Тема 6.2. Огнестрельное оружие.	1		1
	Знакомство с оружием: история огнестрельного оружия, основные виды огнестрельного оружия России.			
58	Тема 6.3. Винтовка Мосина, револьвер Нагана. Автомат Калашникова. Демонстрация, сборка – разборка. АК 47, АК 74М, АК 103, АК 105. Модификации АК.		1	1
59	Тема 6.5. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).		1	1
	Знакомство с оружием: демонстрация, сборка – разборка.			
	Раздел 7. Строевая подготовка	1	5	6
60	Тема 7.1. Строи и управление ими. Строевая подготовка командира.	1		1
	Изучение теории и требований строевой подготовки учащихся и командиров.			
61	Тема 7.2. Строи отделения и взвода. Строевая стойка.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки: построение отделением, построение взводом, строевая стойка.			
62	Тема 7.3. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.		2	2
	Отработка приемов строевой подготовки: повороты, шаг			
63	Тема 7.4. Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки в движении, в составе отделения.			

64	Тема 7.5. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки в движении в составе шеренг строя.			
	Раздел 8. Стрелковая подготовка	3	3	6
65	Тема 8.1. Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.	1		1
	Усвоение правил обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.			
66	Тема 8.2. Основы и способы стрельбы.	1		1
	Усвоение базовых основ и способов стрельбы			
67	Тема 8.3. Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки.	1		1
	Усвоение Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки			
68	Тема 8.4. Стрельба из пневматической винтовки МР-512		3	3
	Практическая отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки			
	Раздел 9. Духовно-нравственный блок	1	11	12
69	Тема 9.1. Духовность в природе человека.	1	1	2
	Обсуждение нравственных установок и ценностей современного человека. Работа с понятиями мораль, ценность, ответственность и свобода			
70	Тема 9.2.Тренинг эффективного общения.		2	2
	Отработка навыков эффективной коммуникации: невербальное и вербальное общение, риторика, уверенность в себе, роль эмоций в поведении человека			
71	Тема 9.3.Тренинг командного взаимодействия.		4	4
	Отработка навыков командного взаимодействия, постановка единой цели, оценка ресурсов, достижение командного результата.			
72	Тема 9.4.Тренинг эмоциональной устойчивости.		4	4
	Достижение состояния эмоциональной устойчивости в ситуации стресса, выгорания, усталости. Психогигиена			
	Раздел 10. Итоговые занятия Клуба.	1	7	8
73	Тема 10.1. Итоговые занятия и мониторинг знаний, умений и навыков.	1	1	2
	Мониторинг, тестирование знаний, умений, навыков за год			
74	Тема 10.2. Общественный смотр знаний (партнеры, родители, сверстники, дети из других ВПК)		2	2
	Показательные выступления, конкурсы, тестовые задания.			
75	Тема 10.3. Встречи с героями.		2	2
	Организация и проведение встреч с героями, вопросы и ответы, прием опыта.			
76	Тема 10.4. Итоговая аттестация		2	2
	Мониторинг, нормативы (тестирование знаний, умений, навыков за год)			
	Итого	21	195	216

2.3. Планируемые результаты

Знания:

- комплекса физических упражнений;
- приёмов прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо;
- основ и способов стрельбы, строевой подготовки;

- по военной истории России и её традициям;
- по истории оружия (лучшие образцы Российского оружия);
- правил безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни.

Умения и навыки:

- действовать в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
- выполнять комплекс физических упражнений (с № 1 по № 7 настоящей Программы);
- приёмов прикладной акробатики, рукопашного боя и борьбы самбо;
- стрельбы, строевой подготовки;
- самообороны и самосохранения.

3. Комплекс учебно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной /итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	2	44	46	
1.	Тема 1.1. Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях	2	-	2	
2.	Тема 1.2. Комплекс №1 для развития выносливости.	-	6	6	
3.	Тема 1.3. Комплекс №2 для развития силы и ловкости и физической подготовке.	-	6	6	
4.	Тема 1.4. Комплекс №3 для развития гибкости и физической подготовке.	-	6	6	
5.	Тема 1.5. Комплекс №4 «Растяжки».	-	6	6	
6.	Тема 1.6. Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».	-	6	6	
7.	Тема 1.7. Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	-	6	6	
8.	Тема 1.8. Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	-	6	6	
9.	Итоговое занятие по разделу (зачет)	-	2	2	
	Раздел 2. Прикладная акробатика	-	36	36	
10.	Тема 2.1. Падения: вперед, вбок, назад.	-	6	6	
11.	Тема 2.2. Перекаты: боком (ноги вверху), боком (ноги внизу), «штопор».	-	6	6	
12.	Тема 2.3. Кувырки: вперед, назад, вбок	-	6	6	
13.	Тема 2.4. Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.	-	6	6	
14.	Тема 2.5. Кувырки из верхней стойки.	-	6	6	
15.	Тема 2.6. Комбинации элементов.	-	4	4	
16.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	-	2	2	Зачёт
	Раздел 3. Основы рукопашного боя	4	40	44	

17.	Тема 3.1. Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя.	1	-	1	
18.	Тема 3.2. Освобождение от захватов	1	-	1	
19.	Тема 3.2.1. За руку	-	1	1	
20.	Тема 3.2.2. За обе руки	-	1	1	
21.	Тема 3.2.3. За одежду	-	1	1	
22.	Тема 3.2.4. За шею	-	1	1	
23.	Тема 3.2.5. За тело	-	1	1	
24.	Тема 3.2.6. За ноги	-	1	1	
25.	Тема 3.3. Удары руками	-	4	4	
26.	Тема 3.4. Удары ногами	-	6	6	
27.	Тема 3.5. Защитная техника от ударов руками	-	4	4	
28.	Тема 3.6. Защитная техника от ударов ногами	-	6	6	
29.	Тема 3.7. Защитная техника от ударов палкой	-	4	4	
30.	Тема 3.8. Защитная техника от ударов ножом	-	6	6	
31.	Тема 3.9. Защитная техника от угрозы пистолетом	-	4	4	
32.	Тема 3.10. Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	1	1	2	
	Раздел 4. Борьба самбо	-	36	36	
33.	Тема 4.1. Задняя подножка	-	6	6	
34.	Тема 4.2. Передняя подножка	-	6	6	
35.	Тема 4.3. Бросок через бедро	-	6	6	
36.	Тема 4.4. Подбивы	-	6	6	
37.	Тема 4.5. Подсечки: передняя, задняя и боковая	-	6	6	
38.	Тема 4.6. Болевые приемы. Учебные схватки	-	6	6	
	Учебно-познавательный блок				
	Раздел 5. Военная история России	7	11	18	
39.	Тема 5.1. Предмет военной истории. Пояснение к Краткой летописи военной истории России в формате ВПК	2	-	2	
40.	Тема 5.1.1 Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	1	-	1	
41.	Тема 5.1.2. Ледовое побоище. Александр Невский.	-	1	1	
42.	Тема 5.1.3. Куликовская битва. Дмитрий Донской	-	1	1	
43.	Тема 5.1.4. Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского.	1	-	1	
44.	Тема 5.1.5. Полтавская битва. Полководец Петр I.	-	1	1	
45.	Тема 5.1.6. А.В. Суворов – великий русский полководец.	1	-	1	
46.	Тема 5.1.7. Бородинская битва.	-	1	1	
47.	Тема 5.1.8. Начало Великой Отечественной войны.		1	1	

48.	Тема 5.1.9. Битва за Москву.	-	1	1	
49.	Тема 5.1.10. Сталинградская битва.	-	1	1	
50.	Тема 5.1.11. Битва на Курской дуге.	-	1	1	
51.	Тема 5.1.12. Героическая оборона Ленинграда.	1	-	1	
52.	Тема 5.1.13. Штурм Берлина	-	1	1	
53.	Тема 5.1.14. Война на Дальнем Востоке	1	-	1	
54.	Тема 5.1.15. Афганская война 1979-1989гг.	-	1	1	
55.	Тема 5.1.16. Чеченская кампания 1995-2005гг.	-	1	1	
	Раздел 6. История русского оружия.	2	2	4	
56.	Тема 6.1. Холодное оружие	1	-	1	
57.	Тема 6.2. Огнестрельное оружие.	1	-	1	
58.	Тема 6.3. Винтовка Мосина Автомат Калашникова. Модификации АК.	-	1	1	
59.	Тема 6.4. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).	-	1	1	
	Раздел 7. Строевая подготовка	1	5	6	
60.	Тема 7.1. Строй и управление ими. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю.	1	-	1	
61.	Тема 7.2. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.		1	1	
62.	Тема 7.3. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.		2	2	
63.	Тема 7.4. Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте.	-	1	1	
64.	Тема 7.5. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	-	1	1	
	Раздел 8. Стрелковая подготовка	3	3	6	
65.	Тема 8.1. Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.	1	-	1	
66.	Тема 8.2. Основы и способы стрельбы.	1	-	1	
67.	Тема 8.3. Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки.	1	-	1	
68.	Тема 8.4. Стрельба из пневматической винтовки МР-512	-	3	3	
	Раздел 9. Духовно-нравственный блок	1	11	12	
69.	Тема 9.1. Духовность в природе человека.	1	1	2	
70.	Тема 9.2. Тренинг эффективного общения.	-	2	2	
71.	Тема 9.3. Тренинг командного взаимодействия.	-	4	4	
72.	Тема 9.4. Тренинг эмоциональной устойчивости.	-	4	4	
	Раздел 10. Открытые заседания Клуба	1	7	8	
73.	Тема 10.1. Презентация Клуба	1	1	2	
74.	Тема 10.2. День Защитника Отечества	-	2	2	

75.	Тема 10.3. Победы	-	2	2	
76.	Тема 10.4. Итоговая аттестация	-	2	2	Зачёт
	Итого	21	195	216	

3.2. Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	26	24	26	18	24	28	26	26
Промежуточная / итоговая аттестация				Зачёт					зачёт
Объем	216 часов на 1 группу, на 3 группы – 648 часов								

3.3. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Формы и виды аттестации

Входной контроль (сентябрь) – определение физической подготовки детей перед началом занятий при помощи упражнений ОФП.

Оценочные материалы входного контроля в Приложении 1.

Текущий контроль (в течение учебного года в конце раздела) – беседа, работа с картой, выполнение упражнений, демонстрация приёмов и схваток по борьбе.

Беседа: педагог беседует по вопросам темы. Вопросы составляются по теоретическому материалу.

Выполнение упражнений: учащиеся выполняют упражнения по физической подготовке, военной подготовке; демонстрируют приёмы и схватки борьбы в соответствии с учебным планом.

Работа с картой: учащиеся показывают на карте основные сражения и битвы в соответствии с изучаемой темой, направления военных действий.

Промежуточная аттестация (декабрь) – зачет: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация (май) – зачет: опрос, сдача нормативов через показательные выступления, соревнования.

Оценочные материалы к промежуточной и итоговой аттестации в приложении 1.

Критерии оценки планируемых результатов в приложении 2.

Форма фиксации результатов входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации – листы диагностики.

Листы диагностики для промежуточной и итоговой аттестации в Приложении 3.

3.4. Методические материалы

Виды учебных занятий

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче. Проведение стационарных занятий для участников программы по физической подготовке и рукопашному бою на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения СОШ №69 г. Иркутска в течение учебного года (организация и проведение занятий по дисциплинам: история отечества, основы правовых знаний, огневая, техническая, строевая и физическая подготовка, и т.п.). Занятия включают теоретическую и практическую часть.
2. Соревнования по традиционным и боевым искусствам.
3. Показательные выступления – демонстрация акробатических упражнений, приемов самбо, борьбы, рукопашного боя, работы с холодным оружием, огнестрельным оружием.
4. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования. Проведение ежегодных летних сборов на базе лагеря «Статус-Байкал» (Малое море, о. Байкал).

При реализации программы используются такие формы работы как

1. Встреча с интересными людьми: собираются все группы, приходят интересные люди, проводятся беседы, просмотр и обсуждение фото- и видеоматериалов и т.п.
2. Организация походов по местам боевой славы. Организованное посещение музеев г. Иркутска и Иркутской области. Проведение встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, Афганской и Чеченской кампаний. Участие в торжественных мероприятиях и праздниках ОСНАЗ ГУФСИН.
3. Трудовая деятельность педагога и учащихся – субботники, работы по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
4. Досуговые и массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам.
5. Помощь ветеранам войны. Развитие волонтерского (тимуровского) движения помощи ветеранам.

Профессиональная ориентация подростков осуществляется на воинские специальности. Использование материальной и технической базы военкоматов, воинских частей и подразделений ГУФСИН для проведения занятий с подростками. Привлечение специалистов и преподавателей по профильным дисциплинам и организация занятий по ним.

Реализация программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания; воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Методы, используемые в процессе обучения:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок;
- метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;

- словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение;
- метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.;
- метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления;
- работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа): дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Педагогические технологии:

Важной задачей в ходе реализации программы является:

- создание необходимых и полноценных условий для личностного и познавательного развития каждого учащегося,
- формирование активной позиции.

С этой целью используются элементы следующих современных образовательных технологий

Технология сотрудничества

Особое внимание уделяется «групповым целям» и успеху всей группы, который может быть достигнут в результате самостоятельной работе каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими членами этой же группы при работе над темой, вопросом, подлежащим изучению. Поэтому задача каждого ребёнка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, в том, чтобы познать событие, процесс вместе, чтобы каждый член группы, команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки и при этом, чтобы вся команда знала, чего достиг каждый.

Технология развивающего обучения

Наличие у учащегося внутренних познавательных мотивов. Позиция учащегося как активного участника образовательной деятельности. Усвоение теории, способов учебной деятельности. Поиск и построение основных действий, овладение общими принципами выполнения творческой работы. Самодиагностика детьми своих действий.

Учебное занятие имеет гибкую структуру, включающую дискуссии, дидактические игры, самостоятельную деятельность учащихся, коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, группировки, классификации, выяснения закономерностей, самостоятельной формулировки выводов. Обучение направлено на развитие у детей умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Развивающее обучение должно формировать у учащихся теоретическое мышление, то есть должно быть ориентировано не только на запоминание фактов, но и на понимание отношений и причинно-следственных связей между ними. В данном случае учащийся усваивает не столько знания вообще, а учится учиться в процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления.

Игровая технология

Образовательная деятельность основывается на игре. Игра стимулирует познавательную активность детей, «провоцирует» их самостоятельно искать ответы на возникающие вопросы, актуализирует жизненный опыт. И.М. Сыроеждин, по его мнению, игра – это модель реального процесса, приводимая в движение решениями, принимаемыми ее участниками. В основном на занятиях используются элементы игровой технологии.

Игровые познавательные ситуации проводятся комбинированным способом, чередуя элементы практической новизны с игровыми и творческими навыками, а также с воспитательными мероприятиями.

Личностно – ориентированная технология

Занятия ориентированы на личность ребенка, направлены на развитие творческих способностей детей, учитывая возрастные и индивидуальные особенности – в центре внимания - личность ребёнка. Содержание, методы и приёмы личностно-ориентированной технологии обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребёнка. В результате взаимодействия с образовательной средой учащийся приобретает опыт, рефлексивно трансформируемый им в умения и навыки. Усвоенные им способы деятельности, понимание смысла изучаемого материала, самоопределение относительно нее и личное информационное и “знаниевое” приращение ученика. Общее отрефлексированное знание учащегося включает в себя совокупность следующих компонентов:

- «знаю, что» (информация о содержании своего знания и незнания);
- «знаю, как» (информация об усвоенных действиях, относящихся к способам рождения, развития и преобразования знания);
- «знаю зачем» (понимание смысла информации и деятельности по ее получению);
- «знаю я» (самоопределение себя относительно данного знания и соответствующей информации).

Реализуется принцип: «я знаю – я умею».

Здоровье сберегающая деятельность: физкультминутки во время занятия, положительная эмоционально-психологическая обстановка

Методические пособия

1. Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов РФ и их популяризации (Письмо Министерства образования РФ от 1 марта 2002 г. №30-51- 131/16).- .)-[Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=357334#0> (Дата обращения 25.05.2021 г).
2. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. Сборник мероприятий к празднованию дня Победы, дня защитника Отечества и другим патриотическим праздникам: сценарии торжественных линеек, вечеров, литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр. Волгоград: «Учитель», 2006. - 115стр.
3. Кадочников А.А., «Боевая система Кадочникова: рукопашный бой». М.: Астрель, 2008г.- 432 стр.
4. «Общие воинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации». Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2006г.- 464 стр.
5. Петрусинский В.В. Игры, обучение, тренинг, досуг., М.: «Новая школа», 2009г.- 366 стр.

3.5. Иные компоненты

3.5.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Наличие спортивного зала, спортивного инвентаря:

1. Борцовский ковёр (7м*7м)
2. Боксерские мешки и груши (по 2 шт.)
3. Боксерские перчатки и перчатки для рукопашного боя (15 комплектов);
4. Футбольные мячи (3 шт.)
5. Волейбольные мячи (3 шт.)
6. Баскетбольные мячи (3 шт.)

7. Теннисные мячи (20 шт.)
 8. Скакалки (15 шт.)
- Спортивного военно-спортивного оборудования:
1. Массогабаритные модели АК, АКМ, АК-103 (5 шт.)
 2. Массогабаритные модели ПМ, ТТ, наган (2 шт)
 3. Пневматические винтовки (5 шт.)
 4. Пневматические пистолеты (3 шт.)
 5. Учебные ножи (15 шт.)

Информационное обеспечение

1. Интернет-ресурсы (дата обращения май 2021г.)
 - <https://www.youtube.com/user/passion4profession>;
 - <http://wodcat.com/wod-catalog>;
 - <https://vse-kursy.com/read/1045-uroki-rukopashnogo-boya-video-dlya-samostoyatel'nogo-obucheniya.html>;
 - <http://www.podvignaroda.ru> («Подвиг народа»);
 - <http://victory.rusarchives.ru/> («Победа. 1941-1945 гг»);
 - <http://www.rusarchives.ru/> («Архивы России»);
 - <http://www.bigwar.msk.ru/> («Великая Отечественная война 1941-1945 гг»);
 - <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-stroevaya-podgotovka-2212102.html>;
 - <https://news.myseldon.com/ru/news/index/240821023>.
2. Методическая (п.3.4) и специальная (п.3.5.2) литература.
3. Видеосюжеты к темам учебного плана.

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагогом, имеющий специальную подготовку в области единоборств. В настоящий момент программу реализовывает Токарев Игорь Юрьевич, педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку в области единоборств.

3.5.2. Список литературы:

Нормативные документы

1. Государственная Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». [Электронный ресурс] - <http://gospatriotprogramma.ru/> (Дата обращения 25.05.2021 г.)
2. Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р). -[Электронный ресурс] http://минобрнауки.рф/открытое_министерство/стратегия (Дата обращения 30.05.2021 г).

Дополнительная литература

1. «Великие битвы в истории России». М.: Дом славянской книги, 2008г.- 480 стр.,
2. Кадочников А.А., «Армейский рукопашный бой». М., 2009г.- 317 стр.,
3. Мальцев А.М. «Снайперская подготовка». М., 2006г.- 192 стр.

3.5.3. Приложения (на электронном носителе)

- Приложение 1. Оценочные материалы
- Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.
- Приложение 3. Листы диагностики.

3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)