

Отдел образования Администрации Куженерского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Куженерский центр дополнительного образования для детей»

Принято на заседании  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Куженерский ЦДОД»  
от «31» 01 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
И.о. директора  
МБОУ ДО «Куженерский ЦДОД»  
В.А. Капитонова  
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Военно патриотический клуб «Онар»**

**ID программы: 4376**

**Направленность программы: социально - гуманитарная**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Возраст обучающихся: 12 – 18 лет**

**Срок освоения программы: 1 год**

**Объем часов: 72 часа**

**Разработчик программы: Мельников Иван Андреевич ,  
педагог дополнительного образования**

пгт Куженер  
2023г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

#### *Направленность программы*

Программа имеет *социально - гуманитарную* направленность. Основу программы составляет спортивная и военно-прикладная физическая подготовка. Программа предусматривает: обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания; сохранение духовного и физического здоровья; повышение интереса детей и молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта; развитие физических и волевых качеств; готовность к защите Родины.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения материала программы.

#### *Актуальность программы*

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных, различных игровых, обучающих, развлекательных и познавательных занятий, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта и знания из различных областей военно-прикладных наук. Особое место отведено циклу занятий, посвященных формированию у обучающихся основ для их подготовки к достойному служению Отечеству на гражданском и военном поприще, устойчивой потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение обучающимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств.

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

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности, приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России и других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

#### *Отличительные особенности программы*

. Программа направлена развивать воспитательную систему так, чтобы сформировать ценностные и нравственные ориентиры, чувство патриотизма, любовь к Родине, способность к защите Родины как в мирное, так и в военное время, уважительное отношение к прошлому своего народа, к родной земле.

Программа включает в себя дополнительный материал к тому, который обучающиеся изучают в общеобразовательной школе на уроках истории, географии, физической культуры и ОБЖ.

Отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована как на идейно-психологические аспекты, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, так и на тренировочный процесс, формирование у подрастающего поколения устойчивого желания заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, развитие негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам.

*Адресат программы*

Данная программа предназначена для детей – 12-18 лет.

Обучающиеся принимаются без индивидуального отбора или тестирования, без предъявления требований к уровню образования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной программы.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

*Объем программы*

72 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

*Срок освоения программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка составляет 72 часа систематических занятий в учебных группах. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель.

*Формы обучения*

Основная форма обучения: очная.

Занятия предусматривают использование индивидуальной, групповой, подгрупповой форм обучения.

*Уровень программы*

Программа ознакомительного уровня.

*Особенности организации образовательного процесса*

Формы проведения занятий аудиторные и внеаудиторные: аудиторные занятия проходят при изучении теории, внеаудиторные – при проведении мероприятий, акций.

Основная организационная форма обучения – групповая. Подгрупповая форма применяется при подготовке к конкурсам.

*Режим занятий*

Программа рассчитана на 2 часа в неделю.. Количество занятий составляет 1 раз в неделю по расписанию. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН составляет 45 минут.

**1.2. Цель и задачи дополнительной программы**Цель программы:

создание комплекса условий, направленных на социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития

Задачи программы:образовательные:

- формировать первичные знания и навыки военного дела, необходимые для прохождения военной службы по призыву, выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения. познакомить обучающихся с законодательством РФ, с гражданской и уголовной ответственностью;
- сформировать навыки здорового образа жизни и негативного отношения к вредным и пагубным привычкам;
- сформировать у подрастающего поколения профессионально значимые качества и умения, готовность к активному их проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной

службы.

развивающие:

- развить и укрепить патриотическое воспитание обучающихся, сформировать потребность в активной жизненной позиции, чувство гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей;
- развить у обучающихся потребность к самостоятельным действиям гражданско-патриотической направленности на основе знаний и ценностного отношения к героической истории Российского государства;
- развивать патриотические качества личности обучающихся, уважения к культурному и историческому прошлому России, истории своей малой Родины;

воспитательные:

- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма, формировать появление заинтересованности (мотивации) в прохождении воинской службы, обучение навыкам военной подготовки;
- формировать опыт гражданского поведения, проживания эмоционально насыщенных ситуаций, гуманного поведения и овладения воспитанниками ситуациями реальной ответственности, самостоятельности;
  - формировать черты толерантной личности воспитанников, ценностное отношения к себе, сверстникам и взрослым людям.
- привить потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать у воспитанников наблюдательность, память, внимание, исполнительность, дисциплинированность, сноровку и самостоятельность принятия решений, волевые и морально психологические качества

### 1.3 Объем программы

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество обучающихся	Годовая учебная нагрузка
1 год обучения	2	15	72
Итого часов за период обучения			72

### 1.4.Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

В учебно-тренировочном процессе особое внимание уделяется значимости приобретаемых знаний, чтобы занять достойное место в обществе. На формирование желания обучаться, прежде всего, влияет доступность знаний и их последовательная подача, взаимное уважение между всеми участниками учебного процесса. Военно-патриотический компонент основан на изучении исторического прошлого страны и является неотъемлемой составляющей духовного богатства человека, нацелен на формирование в сознании человека базовых национальных ценностей, понятий: нация, национальное государство, патриотизм, гражданское общество, мир и согласие, социализация и др.

Теоретические занятия по физической подготовке проводятся в составе группы обучения педагогом, а также привлекаемыми специалистами.

На теоретических занятиях изучаются все дисциплины, а в дальнейшем закрепляются на практике отработкой действий в различных условиях.

#### *Физическая подготовка*

Цель физической подготовки заключается в укреплении здоровья обучающихся, привитие устойчивого желания к занятиям физической культурой и спортом, воспитание здорового поколения.

Задачи физической подготовки:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными и военно-спортивными навыками;
- развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений;
- разъяснение учащимся важной роли физической культуры и спорта для подготовки к последующей службе в вооруженных силах или поступления в учебные заведения МО, МЧС, МВД и пр.;
- популяризация достижений российских спортсменов, в том числе военнослужащих, на всероссийских и международных соревнованиях;
- наглядная агитация, отражающая состояние физической культуры и спорта в России, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации, в училищах и подразделениях;
- пропаганда роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значения в профилактике и искоренении вредных привычек.

Физическая подготовка, кроме того, должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, а также с соблюдением требований безопасности, гигиенических требований и правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

Формами организации и проведения физической подготовки обучающихся являются учебные занятия.

Физическая подготовка имеет образовательную, военно-спортивную и оздоровительную направленность.

Образовательная направленность физической подготовки выражается в приобретении учащимися необходимых специальных знаний и формировании двигательных навыков.

Военно-спортивная направленность физической подготовки обеспечивается включением в содержание обучения военно-прикладных физических упражнений и видов спорта.

Оздоровительная направленность физической подготовки заключается в улучшении физического развития с учетом возраста и индивидуальных особенностей учащихся, в соблюдении санитарно-гигиенических требований, в участии физкультурно-спортивных мероприятиях.

Физическая подготовка обучающихся проводится в спортивной или походно-полевой форме одежды. Форма одежды на учебные занятия определяется решением педагога. Выбор формы одежды зависит от видов учебных занятий, климатических условий и других факторов.

#### *Практические занятия по физической подготовке*

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они проводятся по таким разделам физической подготовки, как "Преодоление препятствий", "Спортивные единоборства и рукопашный бой", "Спортивные игры", а также комплексно и должны иметь учебно-тренировочную направленность.

В целях повышения общей физической подготовленности с обучающимися проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения программы способствуют раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Практические занятия по физической подготовке должны иметь высокую плотность и

достаточную физическую нагрузку. Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования и военно-прикладных макетов оружия.

Занятия проводятся при постоянном контроле со стороны педагога. Педагог учитывает возрастные особенности учащихся. В возрасте 12-18 лет наибольшее положительное влияние на развитие основных физических качеств оказывают упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты и выносливости, что определяет их преимущественное использование на занятиях по физической подготовке.

#### *Психологическая подготовка*

В современном обществе большое значение имеет формирование человека, как всесторонне развитой личности. Повышенное внимание уделяется изучению закономерностей внутреннего мира, психики.

По программе учащиеся получают первоначальные знания и навыки по военно-прикладным дисциплинам. Такие дисциплины подготавливают обучающихся к поведению в экстремальных ситуациях, умению не поддаваться панике, принимать правильные решения. Не менее важна и психологическая подготовка детей и молодежи, способствующая формированию основ профессиональных и личностных качеств военнослужащих.

В программу входят основы военной психологии и чрезвычайных ситуаций, психологии стресса и психологической помощи необходимой каждому человеку в психологии безопасности.

Необходимо научить принимать на себя долю ответственности за собственную безопасность, становится сильнее, увереннее и спокойнее только в том случае, когда учащиеся не просто знают как себя вести в экстремальной ситуации, а ещё и готовы применить свои знания и умения на практике.

Знакомство с характерами и нравственными устоями выдающихся воинов-героев, помогает обучающимся выбрать профессию, определить направления деятельности, побуждает учащихся к самостоятельному осмыслению общечеловеческих проблем, развивает познавательный интерес к разносторонним предметам, в том числе истории Отечества, географии, физики и др.

#### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

Предупреждение травматизма на занятиях по военно-спортивной подготовке обеспечивается:

- проведение инструктажей с обучающимися по технике безопасности;
- четкой и правильной организацией занятий и соблюдением методики обучения изучающих упражнений;
- поддержанием в процессе занятий высокой воинской дисциплины, соблюдением обучающимися правил поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня их физического развития и функционального состояния.
- знанием о обучающимися приемов страховки и само страховки, требований по предупреждению травматизма;
- оказанием помощи и страховкой при выполнении преодолении полосы препятствий, упражнений в прыжках, начальных упражнений с макетами оружия;
- систематическим контролем за соблюдением установленных требований безопасности на занятиях со стороны педагога;
- своевременной проверкой технического состояния гимнастических снарядов, тренажеров и оборудования;
- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды, обуви и инвентаря.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Общественно–государственная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Направлен на овладение обучающимися общественно-политическими и военно- социальными знаниями, а также их государственно-патриотическим, нравственным, правовым и эстетическим воспитанием. Государственные и военные символы нашей Родины. Гимн РФ.

*Практическая часть.* Военные ритуалы. Военная присяга.

*Формы контроля.* Тестирование

### **Раздел 2. Военная история.**

*Теоретическая часть.* Раздел направлен на изучение истории, стратегии и тактики военного искусства, изучение исторического опыта русского и других народов по защите Отечества, углубление военно-исторических знаний, воспитание у обучающихся чувства глубокой любви и уважения к Родине, ее Вооруженным Силам, формирование положительного отношения к службе в Вооруженных силах РФ.

*Практическая часть.* Исторический квест "Выдающиеся полководцы и флотоводцы России".

*Формы контроля.* Тестирование

### **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Основы современного общевойскового боя, организацию и ведение боя отделением (взводом), организационно-штатную структуру, боевые возможности мотострелковых, приданных и поддерживающих подразделений, порядок и способы их боевого применения, организацию, вооружение и тактику действий подразделений армий вероятного противника, основы организации защиты от оружия массового поражения в бою; задачи инженерного обеспечения мотострелковых подразделений в различных видах боя, необходимые силы и средства для их выполнения; элементы огневых позиций (опорных пунктов) мотострелковых подразделений и объем их работ по инженерному оборудованию; сущность и значение скрытого управления войсками.

*Практическая часть.* Выполнение различных тактических приемов; формирование морально-психологических, боевых качеств. действовать в бою в составе мотострелкового отделения; эффективно использовать боевые возможности вооружения и боевой техники мотострелковых подразделений, действовать в условиях применения противником ОМП и зажигательного оружия, практически использовать средства индивидуальной и комплексной защиты;

организовывать инженерное обеспечение в различных видах боя.

*Формы контроля.* Тестирование

### **Раздел 4. Огневая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения, содержание и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению (стрельбе), правила эксплуатации, хранения и сбережения вооружения, основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия, основные положения курса стрельбы, меры безопасности в действиях при вооружении с оружием.

*Практическая часть.* Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия по неподвижным и появляющимся целям днем и ночью, метанию ручных гранат. готовить вооружение МСО к боевому применению, организовывать и проводить еготехническое обслуживание;

- своевременно обнаруживать цели на поле боя и поражать их огнем;
- уверенно применять правила стрельбы и выполнять упражнения стрельб из основных изучаемых образцов вооружения;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

*Формы контроля.* Зачет.

### **Раздел 5. РХБЗ. (Радиационная , химическая, биологическая защита)**

*Теоретическая часть.* Приёмы и способы РХБЗ, преодоление участка местности, условно зараженного радиоактивными (отравляющими веществами), действия по сигналам оповещения и вспышке ядерного взрыва, выполнение нормативов одевания средств индивидуальной защиты.

Раздел по радиационной, химической и биологической защите предполагает изучить табельные средства индивидуальной защиты, специальной и санитарной обработки.

*Практическая часть.* Научить пользоваться средствами индивидуальной защиты, проводить частичную санитарную и специальную обработку, выполнение нормативов одевания средств индивидуальной защиты..

*Формы контроля.* Зачет.

### **Раздел 6. Инженерная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Раздел изучает технологии возведения инженерных сооружений, способы возведения и преодоления различных заграждений, методы прокладки траекторий передвижения войск через различные преграды, войсковую маскировку, подрывное дело.

Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение, маскировку, общие понятия о современных средствах разведки, наблюдения и меры маскировки от них, табельные и подручные средства маскировки, их использование, фортификационное оборудование позиций войск, окопы, траншеи, ходы сообщений, окопы для техники, сооружения для защиты личного состава и материальных средств, отрывка и оборудование окопов, устройство инженерных заграждений, минно-взрывные заграждения, разнообразные мины армий

*Практическая часть.* оборудовать личные окопы и окопы для подразделения; применять маскировку личную и вверенного имущества, наблюдать за противником, определять установку мин.

*Формы контроля.* Зачет.

### **Раздел .7. Уставы ВС РФ.**

*Теоретическая часть.* законодательную основу общевоинских Уставов ВС РФ и их требования; формы и методы работы командира отделения по поддержанию внутреннего порядка и высокой воинской дисциплины в подразделении и воинскому воспитанию подчиненных

*Практическая часть.* Точно выполнять и правильно применять положения общевоинских Уставов ВС РФ при несении внутренней, гарнизонной и караульной служб, организации жизни и быта личного состава отделения.

*Формы контроля.* Тестирование.

### **Раздел 8. Строевая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Основные положения строевого Устава, правильное толкование выполняемого строевого приказа, о действиях солдата на поле боя, о действиях на машинах.

*Практическая часть.* Должны выполнять обязанности командиров перед построением и в строю, уверенно выполнять строевые приемы на месте и в движении, выполнять воинское приветствие, выходить из строя и становиться в строй, подходить к начальнику и отходить от него, правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке, правильно управлять строем вербальными средствами.

*Формы контроля.* Зачет

### **Раздел 9. Физическая подготовка.**

*Теоретическая часть* Цель физической подготовки - научить обучающихся переносить длительные физические и психологические нагрузки, успешно действовать в сложной, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке, выработать высокую общую выносливость, силу, ловкость и быстроту, твердые навыки в преодолении препятствий, ведении рукопашного боя, воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества и взаимопомощи.

*Практическая часть.*

Овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя,



передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях при преодолении препятствий и в рукопашном бою, развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости, воспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

*Формы контроля.* Сдача нормативов

### **Раздел 10. Военная топография.**

- *Теоретическая часть.* Раздел изучает порядок работы с компасом на местности при определении сторон горизонта и при движении по азимуту, ориентирование на местности и движение по заданному направлению при выполнении боевых задач. разновидности и тактические свойства местности и их влияние на боевые действия, назначение, содержание топографических карт, способы измерений и ориентирования на местности по карте и без карты.

*Практическая часть.*

Читать топографические карты и выполнять измерения по ним, определять по карте координаты отдельных целей, боевых порядков, объектов своих войск и войск противника и осуществлять целеуказание.

*Формы контроля.* Зачет

### **Раздел 11 Военно-медицинская подготовка.**

*Теоретическая часть* Основные приемы оказания первой помощи, способы эвакуации пострадавших военнослужащих, медицинские изделия, применяемые при оказании первой помощи, и правила их применения.

*Практическая часть.* Оказывать первую доврачебную помощь, применять перевязочные средства и другие медицинские изделия, применяемые при оказании первой помощи, иметь навыки в наложении повязок и шин, эвакуировать раненых с поля боя.

*Формы контроля.* Зачет

### **Раздел 12. Туристическая подготовка.**

*Теоретическая часть* Формирование знаний, умений и навыков ориентирования и жизнедеятельности в окружающей среде, в походных условиях, в различных ситуациях.

*Практическая часть.* Обучающиеся должны уметь организовывать походы, выбирать место для расположения лагеря, устанавливать палатки, разводить огонь, готовить пищу в полевых условиях, возводить веревочные переправы, преодолевать труднопроходимые маршруты.

*Формы контроля.* Сдача нормативов, турнир

## **1.5. Планируемые результаты**

В ходе реализации программы планируется положительная динамика по следующим направлениям:

#### **• Духовно-нравственное.**

Осознание учащимися идеалов и ориентиров, социально-значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов, позиций в практической деятельности и поведении. Развитие высокой культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству, формирование высоконравственных профессионально-этических норм поведения, качеств воинской чести, ответственности и коллективизма.

#### **• Историческое.**

Познание наших корней, осознание неповторимости Отечества, места и роли России в мировом историческом процессе, военной организации в развитии и укреплении общества, его защите от внешних угроз, понимание особенностей менталитета, нравов, обычаев, традиций

наших народов, героического прошлого различных поколений, боровшихся за независимость и самостоятельность страны.

• Политико-правовое.

Формирование у обучающихся понимания конституционного и воинского долга, политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, военной политики, основных положений концепции безопасности страны и военной доктрины, места и роли Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в политической системе общества и государства. Ознакомление с законами государства, особенно с правами и обязанностями гражданина России, с функциями и правовыми основами деятельности военной организации общества, осознание положений Военной присяги, воинских уставов, требований командиров, начальников, старших должностных лиц.

• Воспитание гражданственности.

Воспитание важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян. Формирование у учащихся беззаветной любви и преданности своему Отечеству, гордости за принадлежность к великому народу, к его свершениям, испытаниям и проблемам, почитание национальных святынь и символов, готовность к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

• Профессионально-деятельное.

Формирование добросовестного и ответственного отношения к труду, стремления к активному проявлению профессионально-трудовых качеств в интересах успешного выполнения служебных обязанностей и поставленных задач. Оно включает: мотивы, цели и задачи профессиональной ориентации.

• Психологическое.

Формирование у обучающихся высокой психологической устойчивости, готовности к выполнению сложных и ответственных задач в любых условиях обстановки, способности преодолевать тяготы и лишения военной или других видов государственной службы, важнейших психологических качеств, необходимых для успешной жизни и деятельности в коллективе.

В результате реализации программы обучающиеся должны:

**Знать:**

- Политическое устройство, символы, важнейшие законы, обычаи, традиции и культуру России.
- Важнейшие исторические события России, национальных героев.
- Права и обязанности гражданина Российской Федерации.
- Историю, уставы, этапы развития ВС РФ, символы воинской славы.
- Основы общевойскового боя, обязанности солдата в бою.
- Основы, правила, приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия.
- Средства индивидуальной защиты, специальной и санитарной обработки.
- Инженерные сооружения, способы возведения и преодоления различных заграждений.
- Приёмы оказания первой доврачебной помощи, основы личной и общественной гигиены.

**Уметь:**

- Выполнять нормативы ГТО.
- Применять правила стрельбы и выполнять упражнения стрельб из основных изучаемых образцов вооружения, соблюдать технику безопасности во время стрельбы.
- Пользоваться средствами индивидуальной защиты, уметь действовать по сигналам оповещения.
- Оборудовать личные окопы и окопы для подразделения, применять маскировку наблюдать за противником, определять установку мин.
- Выполнять строевые приемы, воинское приветствие.
- Преодолевать различные препятствия, возводить веревочные переправы, уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности.
- Применять приемы рукопашного боя.
- Читать топографические карты и выполнять измерения по ним, определять по карте координаты целей.
- Оказывать первую доврачебную помощь, применять перевязочные средства и другие

медицинские изделия, применяемые при оказании первой помощи.

- Организовывать походы, выбирать место для расположения лагеря, устанавливать палатки, разводить огонь, готовить пищу в полевых условиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы "Онар"

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	в том числе		форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Общественно–государственная подготовка	4	2	2	тестирование
2	Военная история	2	2	2	тестирование
3	Тактическая подготовка	6	2	4	тестирование
4	Огневая подготовка	5	2	3	зачет
5	РХБЗ	6	2	4	зачет
6	Инженерная подготовка	4	2	2	зачет
7	Уставы ВС РФ	6	2	4	тестирование
8	Строевая подготовка	10	2	8	зачет
9	Физическая подготовка	9	2	7	сдача нормативов
10	Военная топография	6	1	5	зачет
11	Военно-медицинская подготовка	5	1	4	зачет
12	Туристическая подготовка	9	2	7	турнир сдачи нормативов
Итого объем программы		72	20	52	

### 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.

Дата окончания учебного года: 31 мая 2023 года.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов: 72 часа в год.

### Общий календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.22-	12.09.22-	16 недель	31.12.22-	09.01.23г.-	20 недель	36 недель

11.09.2022	30.12.22		08.01.23	31.05.23г.		
------------	----------	--	----------	------------	--	--

### Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	12.09-16.09	Лекция.	2	Государственные и военные символы нашей Родины. Гимн РФ.	Учебный кабинет	тест
2.		19.09-23.09	Практическое занятие	2	Военные ритуалы. Военная присяга.	Учебный кабинет	наблюдение
3.		26.09-30.09	Лекция. Квест	2	Исторические вехи Руси. Выдающиеся полководцы и флотоводцы России.	Учебный кабинет	Квест
4.	Октябрь	3.10-7.10	Лекция.	2	Характеристика общевойскового боя.	Учебный кабинет	наблюдение
5.		10.10-14.10	Практическое занятие	2	Сигналы и команды, подаваемые в боевой обстановке.	Учебный кабинет	зачет
6.		17.10-21.10	Лекция. Практическое занятие.	2	Способы передвижения солдата в бою.	Учебный кабинет	тест
7.		24.10-28.10	Лекция. Практическое занятие.	2	Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.	Учебный кабинет	наблюдение
8.	Ноябрь	7.11-11.11	Лекция. Практическое занятие.	2	Назначение, боевые свойства и устройство автомата.	Учебный кабинет	опрос
9..		14.11-18.11	Лекция. Практическое занятие.	2	Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам. Надевание ОЗК	Учебный кабинет	опрос
10.		21.11-25.11	Лекция. Практическое занятие.	2	Назначение и боевые свойства химического	Учебный кабинет	наблюдение

					оружия. Одевание противогаза.		
11.		28.11-2.12	Лекция. Практическое занятие.	2	Основные свойства биологического оружия противника.	Учебный кабинет	зачет
12.	Декабрь	5.12-9.12	Лекция. Практическое занятие.	2	Военно- инженерное обеспечение.	Учебный кабинет	наблюден ие
13.		12.12-16.12	Лекция. Практическое занятие.	2	Окопы, траншеи, ходы сообщения.	Площадк а	зачет
14.		19.12-23.12	Лекция. Практическое занятие.	2	Воинские звания и знаки различия.	Учебный кабинет	опрос
15.		26.12-30.12	Лекция. Практическое занятие.	2	Военная присяга. Суточный наряд.	Учебный кабинет	наблюден ие
16.		Январь	9.01-13.01	Лекция. Практическое занятие.	2	Что такое маскировка и основные мероприятия.	Учебный кабинет
17.	16.01-20.01		Лекция. Практическое занятие.	2	Физическая подготовка	Спортивн ый зал	опрос
18.	23.01-27.01		Лекция. Практическое занятие.	2	Физическая подготовка	Спортивн ый зал	наблюден ие
19.	Февраль	6.02-10.02	Лекция. Практическое занятие.	2	Физическая подготовка	Спортивн ый зал	Сдача норм ГТО
20.		13.02-17.02	Лекция. Практическое занятие.	2	Физическая подготовка	Спортивн ый зал	Сдача норм ГТО
21.		20.02-22.02	Лекция. Практическое занятие.	2	Физическая подготовка	Спортивн ый зал	Сдача норм ГТО
22.		27.02-3.03	Лекция. Практическое занятие.	2	Значение военной топографии. Карта. Условные обозначения, масштаб, координаты. Азимут.	Учебный кабинет	опрос
23.	Март	6.03-10.03	Лекция. Практическое занятие.	2	Определение сторон света.	Учебный кабинет	зачет
24.		13.03-17.03	Лекция. Практическое занятие.	2	Значение ВМП. Основы гигиены.	Учебный кабинет	опрос
25.		20.03-24.03	Лекция. Практическое занятие.	2	Признаки жизни и смерти. Шоковые состояния,	Учебный кабинет	наблюден ие

					обмороки.		
26.		27.03-31.03	Лекция. Практическое занятие.	2	Кровотечения.	Учебный кабинет	опрос
27.	Апрель	3.04-7.04	Лекция. Практическое занятие.	2	Значение туристической подготовки. Узлы и их значение. Навесная переправа.	Площадк а	опрос
28.		10.04-14.04	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Площадк а	наблюден ие
29.		17.04-21.04	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Спортивн ый зал	наблюден ие
30.		24.04-28.04	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Спортивн ый зал	наблюден ие
31.	Май	2.05-5.05	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Спортивн ый зал	наблюден ие
32		10.05-12.05	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Спортивн ый зал	наблюден ие
33.		15.05-19.05	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Учебный кабинет	Сдача норм ГТО
34		22.05-26.05	Лекция. Практическое занятие	2	Туристическая подготовка	Учебный кабинет	Викторин а
35 - 36.		29.05-31.05	Лекция. Практическое занятие	2	Итоговое занятие	Учебный кабинет	Соревнов ания, турнир
Всего за год				72			

### 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин.

#### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	1	2	1 раз в неделю	72

### 2.4. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- манекен борца;

- учебный класс;
- тир;
- стадион;
- ковры гимнастические;
- борцовский ковер;
- макеты вооружения;
- винтовки пневматические;
- пистолеты пневматические;
- наглядная агитация, плакаты.

### Информационное обеспечение.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- тексты, ноты, аудио- и видеозаписи патриотических песен;
- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, образцов моделей;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность обучающимся закрепить их в практической деятельности.

### Кадровое.

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Мельников Иван Андреевич	Педагог дополнительного образования МБОУ ДО "Куженерский центр дополнительного образования для детей"	Высшее педагогическое, первая квалификационная категория.

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

1. Текущий контроль предполагает оценку усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся в течение учебного года. Осуществляется педагогом в *форме наблюдения, тестирования, турнира, опроса.*

2. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и включает в себя оценку выполнения требований программы.. Выполнение нормативов по всем дисциплинам отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговый контроль обучающихся осуществляется педагогом и может проводиться в следующих формах: *сдача нормативов, соревнования, турнир.*

## 2.6. Оценочные материалы

### Оценочные материалы освоения программы

#### Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

(нормативы ВФСК ГТО для детей-школьников 13, 14 и 15 лет)

#### Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2.	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	8	6	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	24	17	13	18	12	10

3.3.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	36	24	20	15	10	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

### Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	40	34	30	27	21	19
9.1.	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2.	или бег на лыжах 5 км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10.	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

### Условие получения значка ГТО

Условие	Мальчики			Девочки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

### Оценочные материалы освоения программы

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)**  
(нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет)

#### Обязательные испытания (тесты)

№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1.	Бег на 30 метров (сек.)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2.	или бег на 60 метров (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3.	или бег на 100 метров (сек.)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1.	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2.	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	14	11	9	-	-	-
3.2.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	19	13	11
3.3.	или рывок гири 16 кг (раз)	33	18	15	-	-	-



3.4.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	42	31	27	16	11	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

### Испытания (тесты) на выбор

№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2.	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27	-	-	-
8.2.	или метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	20	16	13
9.1.	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2.	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3.	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4.	или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10..	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.1.	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
11.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

### Условие получения значка ГТО

Условие	Юноши			Девушки		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b> Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
<b>2.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b> Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
<b>3.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.
<b>4.</b>	<b>Рывок гири</b>

	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
	Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
	Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
	Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.
	Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.
	Ошибки: 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
<b>5.</b>	<b>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине</b>
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней - 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
<b>6.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)</b>
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
<b>7.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</b>
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
<b>8.</b>	<b>Прыжок в длину с разбега</b>
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
<b>9.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.
<b>10.</b>	<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине</b>
	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
	Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с
	последующим возвратом в исходное положение.
	Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
	Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
<b>11.</b>	<b>Метание мяча и спортивного снаряда</b>
	Для тестирования используются мяч весом 50-57 г. и спортивный снаряд весом 500 г. и 700 г.
	Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
	Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.
	Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
	Участники II-IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 г., участники V-VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
	Ошибки: 1) заступ за линию метания; 2) снаряд не попал в «коридор»; 3) попытка выполнена без разрешения судьи.
<b>12.</b>	<b>Плавание</b>
	Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
	Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.
	Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.
	Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
	В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
	При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.
<b>13.</b>	<b>Стрельба</b>
	Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.
	Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

	Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.
	После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.
	Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.
	Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

## 2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

### ***Методы обучения на занятиях:***

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
- практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;
- игровой - активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние обучающихся.

### ***Методы реализации программы:***

#### *Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный - устное изложение, беседа, рассказ, лекция;
- наглядный - показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу;
- практический - выполнение работ по инструкционным картам, схемам.

#### *Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:*

- объяснительно-иллюстративный - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

#### *Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:*

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группах;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### ***Формы организации учебного занятия:***

- парная,
- групповая,
- фронтальная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

#### ***Формы проведения занятий:***

##### **1. Однонаправленные занятия.**

Посвящены только одному из компонентов подготовки: теория, тактика или общефизическая подготовка.

##### **2. Комбинированные занятия.**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

##### **3. Игровые занятия.**

Построены на проведение различных подвижных игр.

#### 4. Контрольные занятия.

Прием нормативов у обучающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий), теоретических знаний.

По решению педагога с перспективным обучающимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

#### ***Педагогические технологии.***

Среди современных образовательных технологий эффективно применять:

*Технология личностно-ориентированного обучения*, цель которой максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

*Групповые технологии* предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Современный уровень дополнительного образования характеризуется тем, что групповые технологии широко используются в его практике. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: одновременная работа со всей группой; работа в парах; групповая работа на принципах дифференциации.

*Технология исследовательского (проблемного) обучения*, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность детей по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров. Ребенок самостоятельно постигает ведущие понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде.

*Технология проблемного обучения* предполагает следующую организацию: педагог создает проблемную ситуацию, направляет детей на ее решение, организует поиск решения. Дети осваивают позиции субъектов своего обучения, разрешают проблемную ситуацию, в результате чего приобретает новые знания и овладевает новыми способами действия. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

#### ***Алгоритм учебного занятия***

1 этап: *организационный*.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: *проверочный*.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: *подготовительный* (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: *основной*.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

3) Закрепление знаний и способов действий. Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: *контрольный*. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: *итоговый*. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощряет ребят за работу.

7 этап: *рефлексивный*. Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: *информационный*. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

### ***Дидактические материалы***

- 1 учебные конспекты по темам;
- 2 подборка тестов для контроля усвоения знаний.
- 3 раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.
- 4 тексты, ноты, аудио- и видеозаписи патриотических песен;
- 5 чертежи для военно-технического творчества;
- 6 библиотечка военно-патриотической литературы.

## **2.8. Иные компоненты**

### ***Воспитательная работа***

Цели воспитательной работы: формирование личности обучающегося, формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня боевой готовности, стремления к преодолению препятствий, соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в экстремальной обстановке.

Воспитательный процесс организуется на основе комплексного подхода к решению задач гражданско-патриотического, интеллектуального, культурно-нравственного и эстетического воспитания учащихся. Исходя из этого, основной целью воспитания является становление личности учащегося, формирование у него нравственных личностных качеств гражданина и патриота своего Отечества, выявление и развитие интеллектуальных, творческих способностей, создание психологически комфортных условий для социализации в обществе.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- создание благоприятных условий для интеллектуального, духовного, нравственного, физического развития личности учащихся в здоровом образе жизни;
- социализация учащихся в условиях военно-спортивной группы учреждения;
- развитие творческой инициативы обучающихся;

Задачи воспитательной работы реализуются через: индивидуальные беседы, наблюдение за поведением обучающихся, изучение личности обучающихся через тестирование.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. Интеллектуальное развитие.
2. Гражданско-патриотическое и правовое воспитание.
3. Физическое развитие и формирование основ безопасности жизнедеятельности.
4. Культурно-нравственное развитие.
5. Эстетическое развитие.
6. Индивидуально-личностное развитие.

**Календарный план воспитательной работы на 2022 - 2023 учебный год**

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
<b>Здоровьесберегающее направление</b> <i>гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Акция "Неделя безопасности" Бесед и просмотр видеороликов "Правила дорожного движения", "пожарная безопасность", "Антитеррор"	сентябрь	педагог
<b>Общекультурное направление</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Творческий конкурс на лучшее знание государственной символики Российской Федерации Акция "Молодежь за ЗОЖ"	октябрь	педагог
<b>Духовно-нравственное направление</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа, посвященная Дню народного единства Беседы на темы «Семейные и культурные ценности России»	ноябрь	педагог
<b>Духовно-нравственное направление</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	<b>Акции:</b> «День Героев Отечества», «День Неизвестного Солдата»	декабрь	педагог
<b>Здоровьесберегающее направление</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Соревнования по военно-прикладным видам внутри объединения	январь	педагог
<b>Общекультурное направление</b> <i>(гражданско-</i>	Месячник оборонно-массовой работы и	февраль	педагог

<i>патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)</i>	Показательные выступления на культурно-массовых мероприятиях		
<b>Духовно-нравственное направление</b> (гражданско-патриотическое воспитание)	Акция «Памяти 6 роты» Турнир по волейболу	март	педагог
<b>Общекультурное направление</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	Подготовка к районным культурно-массовым мероприятиям, посвященным Дню Победы	апрель	педагог
<b>Духовно-нравственное направление</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	<b>Акции:</b> «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы» и др.	май	педагог

## 2.9. Список литературы и электронных ресурсов

### *Используемая литература для педагога*

1. Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольнопроверочных карт) по огневой подготовке МУДО «Центр внешкольной работы «Подросток». – 2004.
2. Беспятова, Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192.
3. Брюнин А.И. Методическое пособие по мониторингу зрительной и оперативной памяти юнармейцев. Оренбург – МАУДО «ЦВР «Подросток». – 2008.
4. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. – 2009.
5. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). – Мн.: Литература, 1998. – 544.
6. Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). – Мн.: Литература, 1998. – 544.
7. Зяблинцева М.А. Моментальные приемы запоминания. Мнемотехника разведчиков. Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160.
8. Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
9. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности. /Авт.-сост. Г.А. Колодницкий, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, Б.И. Мишин, М.И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2001. – 192.
10. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006. – 169.
11. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.: ООО «Издательский дом «Перспектив-АП», 2005. – 288.
12. Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). – Мн.: Литература, 1997. – 544.



*Используемая литература для обучающихся и родителей*

1. Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита: 2014. – 100.
2. Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375 с.
3. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
4. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992. – 226.
5. Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994. – 552.

*Электронные ресурсы*

1. <http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/do3> Сайт МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
2. <http://history.milportal.ru> / Военно-исторический журнал.
3. <http://podvignaroda.ru/?#tab=navHome> Электронный банк документов «Подвиг народа в Великой Отечественной Войне 1941-1945 гг.»
4. <http://www.armiyaiplot.ru> Всероссийский общественный, военно-литературный журнал «Армия и Флот»

*Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

