

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования Вяземского муниципального района


МБОУ СОШ с. Аван им.М.И.Венюкова


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
по УВР

Директор

 Горянская А.С.
Приказ №106 от «30»
082023 г.

 Яровенко Е.А.

Приказ №106 от «30»
082023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Допризывная подготовка»

Срок реализации – 1 года
9 класс

Составлена
Учителем физической культуры
Кремзуковой А.К.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Допризывной подготовки» имеет физкультурно-спортивную(военно-прикладную) направленность.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывников всевозможными способами стараются «спасти» сыновей от армии, предоставляя различные справки. В то же время в школах были упразднены уроки начальной военной подготовки.

По данным Всероссийской статистики в армию идет примерно один человек из двадцати, годных к строевой службе. А это все сказывается на количественном и качественном составе призываемых на защиту Отечества. Из вышесказанного можно сделать вывод: воспитание защитника Отечества сегодня в значительной степени проблема социальная, требующая решения на всех уровнях власти, начиная с системы образования.

В связи с этим в последнее время достаточно много уделяется внимания в образовательных учреждениях военно-патриотическому воспитанию. С падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки возникла необходимость в создании клубов и центров военно-патриотического воспитания подростков, проведении широкого спектра мероприятий патриотической направленности.

Программа «Допризывной подготовки» была разработана на основе программы для кадетских школ г. Москвы «Основы военной службы» (программа издана в научно-методическом журнале «Наука и практика дополнительного образования» в 2010 г.) и программы «Защитники Отечества», разработанной Фараоновым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ ДОД «Дом детского творчества «Октябрьский» г. Новосибирска и изданной в журнале «Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи» в 2010 г., авторской дополнительной образовательной программы «Основы военно-спортивной подготовки учащихся в условиях Крайнего Севера», авторы Елизарьев Александр Владимирович, заведующий отделом ОБЖ, Давыдова Татьяна Анатольевна, методист

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у обучающихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки обучающихся образовательных учреждений;
- срок реализации программы составляет 1 года, поэтому педагогический эффект заключается в прочности знаний, умений и навыков, психологической готовности к службе в армии.

По цели обучения программа является – физкультурно-спортивной и отчасти познавательной, по уровню освоения – специализированной, по форме организации – интегрированная (модульная).

Цель программы: содействие патриотическому воспитанию обучающихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;

- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

Образовательные:

- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Программа ориентирована на военные профессии. Практические навыки, приобретенные на занятиях, в дальнейшем могут быть использованы и используются выпускниками, проходящими службу в Российской армии, различных специальных ведомствах и службах.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Возраст обучающихся:

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 14 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Программа рассчитана **на 1 год обучения**. Группа является учебно-тренировочной, поэтому объем учебных часов составляет 36 часов в неделю 1 час

Допускается увеличение объёмов учебно-тренировочных нагрузок и Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием образовательных технологий: ИКТ-технологии, технология разно уровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, практических учебных занятий.

На практических занятиях используются различные формы организации работы:

- индивидуальная (самостоятельная) работа;
- групповая (командная);
- парная.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- ✓ посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- ✓ диагностика уровня обученности, развития и воспитанности, учебной мотивации в конце текущего года и конце курса;
- ✓ участие воспитанников в мероприятиях;

- ✓ участие воспитанников в соревнованиях.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;
- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

**К концу года обучения по программе обучающиеся
на предметном уровне**

должны знать:

- символику России, Хабаровского края, вяземского района;
- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия ВС РФ;
- основные битвы Великой Отечественной войны;
- города-герои Великой Отечественной войны;
- художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне (не менее пяти);
- правила оказания ПМП при различных травмах;

должны уметь:

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- выполнять элементы КСУ;
- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- выполнять комплекс ОФП;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;

должны владеть:

- навыками ведения рукопашного боя;
- навыками страховки и само страховки;
- техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
- техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;
- навыками сценического искусства;
- командным голосом.

на личностном уровне

- способность управлять своими эмоциями;
- проявлять культуру общения и взаимодействия;
- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение организовывать походную деятельность, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи занятий и военно-прикладной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

на межпредметном уровне

- понимания военно прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: учет знаний и умений в ходе проведения итогового тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития; анкетирование воспитанников и анализ его результатов; оценка личностных качеств воспитанников; анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях; сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень

обученности, воспитанности и развития личности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
1.1.	Организационное занятие	0,5	0,5	0
1.2.	Строй и его элементы.	0,5	0,5	0
1.3.	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	1	0	1
1.4.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	1	0	1
1.5.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	0	1
1.6.	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	1	0	1
1.7.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	1	0	1
ИТОГО:		6	1	5
Раздел 2: «Огневая подготовка»				
1.	Основы теории стрельбы. Приемы и техника стрельбы.	1	1	0
2.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	1	0	1
3.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74	1	0	1
4.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74	1	0	1
5.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова	2	0	2

ИТОГО:		6	1	5
Раздел 3 «Ратные страницы истории Отечества»				
1	Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	0,5	0,5	0
2	Государственные награды РФ.	0,5	0,5	0
3	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4	Города-герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
5	Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.	1	1	0
ИТОГО:		4	4	0
Раздел 4. «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
1	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	1	0	1
2	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	1	0	1
3	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	1	0	1
4	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	1	0	1
5	Выполнение элементов КСУ	1	0	1
ИТОГО:		5	0	5
Раздел 5: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
6.1.	Виды ран, кровотечений. Вывихи, растяжения, переломы.	1	1	0
6.2.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	0,5	0	0,5
6.3.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1
6.4.	Решение тестовых заданий по медицине.	0,5	0,5	0
ИТОГО:		3	1,5	1,5
Раздел 6: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
7.2.	История рукопашного боя. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.	2	1	1
7.3.	Стойки и передвижения в них.	2	0	2
7.4.	Техника выполнения ударов.	1	0	1
7.5.	Техника выполнения защитных действий.	1	0	1

7.6.	Техника борьбы.	2	0	2
7.7.	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	2	0	2
7.8.	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	2	0	2
ИТОГО:		12	1	11
<i>Итого за период обучения:</i>		144	25	119

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. Проведение инструктажа.

2.. Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия.

2.1. Строй и его элементы.

Теория. Понятие о строе. Одно шереножный, двух шереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

Практика. Отработка элементов строя.

2.2. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Теория. Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. *Практика.* Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

2.3. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Практика. Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

2.4. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

2.5. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Практика. Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

2.6. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Практика. Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

3. Огневая подготовка.

3.1. Основы теории стрельбы.

Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и

энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

3.2. Приемы и техника стрельбы.

Теория. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

Практика. Отработка техники стрельбы.

3.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

3.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.

Практика. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

3.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Практика. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

3.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика. Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

4. Ратные страницы истории Отечества

4.1. Воинские звания и знаки различия ВС РФ.

Теория. Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

4.2. Государственные награды РФ.

Теория. Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

4.3. Основные битвы Великой Отечественной войны.

Теория. Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции. Работа с картой (маршрут боевых действий),

4.4. Города-герои Великой Отечественной войны.

Теория. Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

4.5. Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал». Прослушивание, просмотр художественных произведений, песен и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, музей боевой славы.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

5. Общая физическая подготовка с элементами НВП

5.1. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Практика. Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

5.2. Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.

Практика. Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

5.3. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

5.4. Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.

Практика. Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

5.5. Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

Практическая работа: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

6. «Основы оказания первой медицинской помощи»

6.1. Виды ран, кровотечений.

Теория. Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленые, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

6.2. Вывихи, растяжения, переломы.

Теория. Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

6.3. Ожоги, обморожения, отравления.

Теория. Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

6.4. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Теория. Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

Практика. Отработка алгоритма оказания ПМП.

6.5. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила

транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

Практика. Отработка наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложения повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложения шин из специальных и подручных материалов. Правил транспортировки.

6.6. Решение тестовых и практических заданий по медицине.

Теория. Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

Практическая работа: Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

7. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»

7.1. История рукопашного боя.

Теория. История возникновения рукопашного боя в мире, в России. Рукопашный бой – старинная богатырская забава. Кулачные бои. Палочные бои. Бой стенка на стенку.

7.2. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.

Страховка. Самостраховка.

Теория. Виды травм. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Виды страховки и самостраховки.

Практика. Овладение группой приемов обеспечивающих безболезненное падение при бросках, столкновениях, болевых приемах. Кувырок вперед. Кувырок назад. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок, правый, левый. Падение с разных стоек. Перекаты.

7.3. Стойки и передвижения в них.

Практика. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Передняя стойка. Задняя стойка. Фронтальная стойка. Положение и смена рук при перемещении. Передвижение и постановка ног. Шаги вперед и назад, в право, в лево..

7.4. Техника выполнения ударов.

Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев в сжатом кулаке. Стойки для защиты от ударов с веру, сбоку, снизу Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

7.5. Техника выполнения защитных действий.

Практика. Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, с боку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище. Защитные действия изменением положения тела.

7.6. Техника борьбы.

Практика. Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.

7.7. Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».

Практика. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

7.8. Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».

Практика. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.
8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

Практическая работа: Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, само страховка. Отработка показательных выступлений

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8 муляжей автомата.

Перечень необходимого учебного оборудования, снаряжения и инвентаря.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	4 шт.
2.	Береты.	15 шт.
3.	Форма-камуфляж.	15 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Винтовка пневматическая.	4 шт.
6.	Гантели 6 кг.	8 шт.
7.	Гантели 4 кг.	6 шт.
8.	Компас.	15 шт.
9.	Лапа тренировочная.	4 шт.
10.	Макет ММГ АК-74	4 шт.

11.	Пулеулавливатели.	4 шт.
12.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
13.	Интерактивная доска.	1 шт.
14.	Аптечка медицинская.	2 комп.
15.	Носилки медицинские.	1 шт.
16.	Забор переносной.	1 шт.
17.	Бум переносной (разборный).	1 шт.
18.	Ящик с боеприпасами (15 кг.)	2 шт.
19.	Качающаяся балка.	1 шт.
20.	Имитация гранат (600 г.).	6 шт.
21.	Планки (60 см.).	4 шт.
22.	Планки (90 см.).	2 шт.
23.	Маскеть (длина -10 м., ширина – 1 м.)	1 шт.
24.	Стойки (высота – 1 м.).	10 шт.
25.	Блины для штанги (10 кг.)	10 шт.
26.	Переносное окно (1 х 1 м.)	1 шт.
27.	Маты гимнастические.	10 шт.
28.	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.
29.	Гимнастический конь.	1 шт.
30.	Гимнастический козел.	1 шт.
31.	Гимнастическая перекладина.	1 шт.
32.	Шведская стенка.	4 шт.
33.	Шины большие и малые.	2 шт.
34.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
35.	DVD-плеер.	1 шт.
36.	Телевизор.	1 шт.
37.	Весы напольные.	1 шт.
38.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
39.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
40.	Скакалка.	15 шт.
41.	Мячи баскетбольные.	2 шт.
42.	Мячи футбольные.	2 шт.
43.	Мячи волейбольные.	2 шт.
44.	Ракетки бадминтонные.	Компл.
45.	Коврики туристские для разборки автоматов.	10 шт.
Расходный материал.		
46.	Мишени № 6	300 шт.
47.	Пули Gama Math 4.5 мм по 500 шт.	15 кор.

Методическое и нормативное обеспечение.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Опыт использования государственной символики в патриотическом воспитании граждан. — М.: Армпресс, 2007.

- Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, методика. — М.: РВЦ; Волгоград: Авторское перо, 2005.

- Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований на 1989—1992 гг. / Сост. полковник Б. Н. Паляница, полковник В. А. Щеголев, майор В. П. Сорокин. — М.: Воениздат, 1989. - 144 с.

- Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.: Медицина, 1987. — 32 с.

- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 176 с.

- Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. / Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.

- Критерии и основы методики оценки результатов работы по патриотическому воспитанию, Лутовинов В. И.. — М.: Армпресс, 2006. — 123 с.

- Методические рекомендации по использованию государственных символов России при организации и проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы (победным дням) России. - М.: Армпресс, 2007.

- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. — М.: Просвещение, 2003.

На данный момент сформирован методический комплект к программе (дидактические материалы):

- презентация государственных наград РФ, орденов и медалей периода ВОВ, текстов произведений, песен, отрывки кинофильмов о войне, погон и знаков различия в период ВОВ, городов-героев, карт-схем великих битв и сражений;

- раздаточный материал по основам медицинских знаний, учебные плакаты;

- раздаточный материал по темам программы;

- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения военно-спортивных игр;

- конспекты занятий.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с *нормативными документами*:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»;

- Федеральный Закон «О днях воинской славы памятных датах России»;

- Концепция патриотического воспитания граждан РФ;

- Концепция модернизации российского образования;

- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ»;

- СанПиН 2.4.4.1251-03;

- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. (от 11.12.2006 г.);

- Устав МБУ ДО ЦВР

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);

- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);

- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).

- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);

- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Формы организации занятий: коллективные,

групповые, индивидуальные.

Перечень литературы для педагога:

1. Выршиков А. Н., Кусмарцев М. Б., Лутовинов В. И., Филонов Г. Н. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы. — М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. - 328 с.
2. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.
3. Бузский М. П., Выршиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания. — Волгоград: ВГУ, 2008. - 92
4. Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — М.: ДОСААФ, 1987. — 119 с.
5. Занятия гимнастикой на уроках физической культуры / Сост. И. А. Носов, А. М. Черкасов. - Новосибирск, НИПКиПРО, 1994.
6. Костров А. М. Гражданская оборона: проб. учеб. для сред. учеб.ведений. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с: ил.
7. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. — М.: Спорт. 1998. - 368 с, ил.
8. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Издание третье, испр. и доп. — М.: Воениздат, 1984. — 176 с.
9. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие. — М.: Глобус, 2007.
10. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации / В. О. Дайнес, В. А. Авдеев, Н. И. Бородин и др.; Под редакцией В. А. Золотарева, А. В. Черкасова и А. С. Дудкина. — М.: Издательство Русь РКБ, 1998. — 256 с.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004 - 863, [1]с, ил. — (Профессия — тренер).
12. Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Психология образования. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 576 с.
13. Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения. — Курск, 2004.
14. Подготовка молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба (объединения). — Краснодар: ГУ КК, 2005.