

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района Томской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Парабельская гимназия»

Рекомендована
Методическим
Советом
От 1 сентября 2025г
Протокол №5

Принята
педагогическим
советом
от 27 августа 2025г
Протокол № 7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «Разведчики»
(модифицированная)

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования Бочков П.С.

с. Парабель, 2025

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Парабельская гимназия».
- Положение о дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программах дополнительного образования МБОУ «Парабельская гимназия»

Данная программа является программой дополнительного образования, физкультурно-спортивной направленности. Целевой группой являются ученики Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Парабельская гимназия» села Парабель.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена тем, что в «Парабельской гимназии» очень низок процент вовлеченности детей в военно-прикладную деятельность. Дети не владеют навыками стрельбы из пневматики, строевой подготовкой, разборкой-сборкой автомата и других немаловажных умений, которые требуются в различных видах соревнований как спортивного, так и

военно-прикладного характеров. Вследствие этого в школе нет достаточно подготовленной команды для участия в соревнованиях различных уровней.

Новизна: С тем учетом что в ранее в Парабельской гимназии не велось работы по военно-патриотическому воспитанию, данная программа позволит детям, узнать многим ранее не доступным военно-прикладным и спортивным навыкам.

Концептуальной основой программы является упор на изучение: истории Вооруженных сил, военной техники и вооружения а так же формирование сознательного патриотизма и любви к родине.

Практическая значимость: Знания, получаемые на занятиях применяются повсеместно, элементы выживания помогают в лесу и на пересеченной местности, военно-прикладные навыки помогают тем юношам и девушкам которые поступают в военные учебные заведения или сразу на службу в ряды вооруженных сил Российской федерации.

Адресанты программы: Обучающиеся 5-9 классов 11-15 лет.

Объем и срок освоения программы: 1 год, 204 часа.

Режим занятий, периодичность, продолжительность: 2 раза в неделю по 3 часа, дни занятий вторник, четверг, суббота.

Формы обучения: С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в практических заданиях. Занятия имеют практическую направленность.

Особенности организации образовательного процесса: Используются групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная формы организации, 1 группа до 16 человек, ведущие виды деятельности это - участие в соревнованиях, тренировках как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Цель и задачи

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:**Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области военно-прикладных видах спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить техникам и навыкам работы с вооружением и военной техникой.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- формировать сознательный патриотизм, любовь к родине;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни
- привлечение учащихся к сдаче норм ГТО ВФС

Прогнозируемые результаты подготовленности учащихся:**1. Личностные УУД****1.1. Самоопределение****1.1.1. Развитие адекватной позитивной самооценки и самопринятия**

1.2. Смыслообразование

1.2.1. Развитие познавательных интересов и учебных мотивов к занятиям военно-прикладной деятельностью

1.2.2. Формирование мотивов достижения и социального признания

1.3. Ценностно-нравственная ориентация

1.3.1. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей

1.3.2. Формирование моральной самооценки

1.3.3. Развитие товарищества

1.3.4. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни

2. Коммуникативные УУД

2.1. Коммуникация как взаимодействие: коммуникативные действия направлены на учёт позиции собеседника либо партнёра по деятельности

2.1.1. Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос

2.1.2. Ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения

2.1.3. Понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору

2.1.4. Учёт разных мнений и умение обосновывать собственное

2.2. Коммуникация как кооперация: коммуникативные УУД, направленные на кооперацию и сотрудничество

2.2.1. Умение договариваться, находить общее решение, работать в команде

2.2.2. Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать

2.2.3. Способность сохранять уважительное отношение к товарищам в ситуации конфликта интересов

2.2.4. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания

3. Регулятивные УУД

3.1. Способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке)

3.2. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

4.Познавательные УУД

4.1. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Содержание разделов и тем программы

Матрица разноуровневой программы

Программа содержит признаки разноуровневости:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы. (таблица1)
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням (Таблица2).
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей и возможностей обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Матрица разноуровневой образовательной программы

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
СТАРТОВЫЙ	ПРЕДМЕТНЫЕ: Усвоение правил техники безопасности; Обучение основам спортивных игр и овладение различными видами творчества, умению применять полученные знания на практике; Умение работать с опорными схемами, технологическими картами, эскизами; Правила/приемы работы с инвентарём; Изучение терминологии.	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	ПРЕДМЕТНЫЕ: Знание правил техники безопасности; Владение полученными знаниями при изготовлении изделий. Умение свободно работать с технологическими картами, опорными схемами. Знание назначения инструментов, навыки работы с инструментами. Знание терминологии.	Дифференцированные задания Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного. 1 подгруппа детей – выполняет самое простое задание – отработка технического приёма на месте. 2 подгруппа – выполняет комбинации технических приёмов, но самостоятельно выбирает порядок выполнения технических приёмов (кол- во повторяющихся элементов, расстояние между ними и т.д.) , 3 подгруппа- самостоятельно подбирает нужные схемы, комбинирует, предлагает свои варианты комбинирования в различных игровых ситуациях (составление тактики защиты, быстрого нападения);
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение технологической последовательности; Организованность; Общительность; Самостоятельность.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование нравственных качеств личности; развитие навыков			ЛИЧНОСТНЫЕ: Знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других	

	ПРЕДМЕТНЫЕ: Применение полученных				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

	сотрудничества; формирование устойчивого познавательного интереса.			учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения.	
--	--	--	--	--	--

БАЗОВЫЙ	знаний при создании тактической схемы игры; Умение самостоятельно подбирать, комбинировать опорные схемы, технологические карты, составлять тактические планы; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии;	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно- практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: Знание различных декоративно-прикладных техник и умение их применять, комбинировать. Владение специальной терминологией.	Творческое задание - образовательный маршрут (мини-проект (одно занятие), краткосрочный (4-6 занятий, среднесрочный (20-30 часов) Индивидуальный проект; Групповое образовательное путешествие, проект. Материальный продукт (модель, макет тактической схемы на игру);
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, взаимодействовать с товарищами, эффективно распределять и использовать время. Организованность; Общительность; Самостоятельность; Инициативность;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно- диалогический, технологический	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли; система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.			ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;	

ПРОДВИНУТЫЙ	ПРЕДМЕТНЫЕ: Применение полученных знаний из разных областей при изготовлении творческих работ; Креативность в выполнении практических заданий; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Творческие навыки; Владение специальной терминологией	Реализация проекта: краткосрочный (4-6 занятий); среднесрочный (20-30 часов); долгосрочный (в течение года). Индивидуальный проект-образовательный маршрут; Групповой проект. Материальный продукт (модель, макет тактической схемы на игру); Действенный (выполнение тактической схемы в игре);
	Метапредметные: развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; Организованность; Общительность; Самостоятельность; Инициативность	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; Проективный; Частично-поисковый; Метод генерирования идей (мозговой штурм).	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: согласованность действий, правильность и полнота выступлений	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и других, верить в успех;			ЛИЧНОСТНЫЕ: Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия.	

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его

склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продуктивный
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод Исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу, опорной схеме	По памяти, по аналогии	Исследовательский

Включается комплект **практических заданий с разной степенью сложности:**

- **стартовый уровень:** выполнить по образцу (по алгоритму);
- **базовый уровень:** выполнить то же, но с добавлением новых движений, изменить направление и скорость движений;
- **продвинутый уровень:** выполнить по новой (придуманной самостоятельно) тактической схеме, которое еще не выполнялось на занятиях, либо выполнить новое задание самостоятельно, применив необычный, оригинальный подход (скомбинировав различные техники исполнения, материалы).

Программой предусмотрена возможность выбора обучающимся заданий любого уровня сложности.

Учебно-тематический план

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования.(8 часов.)					
1	Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
2	Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры. Действие низкой температуры.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
3	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
4	Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Физическая культура и спорт в России. (2 часа.)					

5	Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.(2 часа.)					
6	История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Общая физическая подготовка. (2 часа.)					
7	Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Пулевая стрельба. (2 часа.)					
8	Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Метание гранаты.(2 часа.)					
9	Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и бережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений

	Работа со специальным снаряжением. (2 часа.)					
10	Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета масс-габаритного АКМ.	2	2		Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Общая физическая подготовка.(40 часов.)					
	Гимнастические упражнения.					
11	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
12	Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
13	Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
14	Гимнастические упражнения: девочки – сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; мальчики подтягивание. Силовая подготовка.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Акробатические упражнения.					
15	Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 100 - 110см).	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Легкоатлетические упражнения.					
16	Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на	2		2	Поточная, круговая,	Тесты физических качеств, проверка

	выносливость – на 500, 1000. Медленный бег.				интервальная, игровая	теоретических знаний и практических умений
17	Бег на местности с преодолением естественных препятствий.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
18	Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
19	Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
20	Высокий старт. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
21	Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Подвижные игры.					
22	Игры, комбинированные эстафеты.	12		12	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Строевая подготовка. (40часов)					
23	Строевая выправка и место в строю.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений

						умений
24	Рапорт. Подача команд.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
25	Походный шаг.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
26	Строевой шаг.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
27	Повороты на месте и в движении.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
28	Движение строем. Перестроения.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
29	Исполнение строевой песни.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Интерактивная стрельба. (40 часов)					
30	Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК.	10		10	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
31	Подготовка оружия к стрельбе. Производство и прекращение стрельбы.	10		10	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений

32	Тренировка в прицеливании. Интерактивная стрельба в цель из положения сидя, стоя и лежа.	20		20	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Метание гранаты.(8 часов.)					
33	Подготовка ручных осколочных гранат к метанию.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
34	Приемы метания ручных осколочных гранат.	6		6	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Военная топография.(8 часа.)					
35	Ориентирование на местности.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
36	Определение сторон горизонта.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
37	Определение магнитного азимута. Движение по азимуту.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
38	Определение прямого и обратного азимута.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Туристическая подготовка. (12 часов.)					
39	Ориентирование по маркированному маршруту.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических

						умений
40	Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
41	Переправа по бревну.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
42	Постановка палатки и свертывание ее в чехол.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
43	Типы костров. Способы разжигания костров. Техника сложения костра.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
44	Кипячение воды из снега.	2		2	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Работа со специальным снаряжением.(28 часов.)					
45	Одевание военного обмундирования.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
46	Сборка и разборка АКМ.	10		10	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
47	Техника обращения со штык-ножом.	4		4	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений

48	Использование противогаза.	10		10	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств, проверка теоретических знаний и практических умений
	Оказание первой медицинской помощи. (8 часов.)					
	Итого:	204	20	184		

Календарный график

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Даты
		всего	теория	практика	
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования.(8 часов.)				
1	Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах.	2	2		
2	Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры. Действие низкой температуры.	2	2		
3	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.	2	2		
4	Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.	2	2		
	Физическая культура и спорт в России. (2 часа.)				

5	Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.	2	2		
	История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.(2 часа.)				
6	История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2		
	Общая физическая подготовка. (2 часа.)				
7	Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.	2	2		
	Пулевая стрельба. (2 часа.)				
8	Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.	2	2		
	Метание гранаты.(2 часа.)				
9	Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и бережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат.	2	2		
	Работа со специальным снаряжением. (2 часа.)				

10	Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета масс-габаритного АКМ.	2	2		
	Общая физическая подготовка.(40 часов.)				
	Гимнастические упражнения.				
11	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.	2		2	
12	Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	2		2	
13	Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.	2		2	
14	Гимнастические упражнения: девочки – сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; мальчики подтягивание. Силовая подготовка.	2		2	
	Акробатические упражнения.				
15	Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 100 - 110см).	2		2	
	Легкоатлетические упражнения.				
16	Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на выносливость – на 500, 1000. Медленный бег.	2		2	
17	Бег на местности с преодолением естественных препятствий.	4		4	
18	Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	4		4	

19	Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.	2		2	
20	Высокий старт. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование.	2		2	
21	Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания.	4		4	
	Подвижные игры.				
22	Игры, комбинированные эстафеты.	12		12	
	Строевая подготовка. (40 часов)				
23	Строевая выправка и место в строю.	6		6	
24	Рапорт. Подача команд.	6		6	
25	Походный шаг.	6		6	
26	Строевой шаг.	6		6	
27	Повороты на месте и в движении.	6		6	
28	Движение строем. Перестроения.	4		4	
29	Исполнение строевой песни.	6		6	
	Интерактивная стрельба. (40 часов)				
30	Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК.	10		10	
31	Подготовка оружия к стрельбе. Производство и прекращение стрельбы.	10		10	
32	Тренировка в прицеливании. Интерактивная стрельба в цель из положения сидя, стоя и лежа.	20		20	
	Метание гранаты.(8 часов.)				

33	Подготовка ручных осколочных гранат к метанию.	2		2	
34	Приемы метания ручных осколочных гранат.	6		6	
	Военная топография.(8 часа.)				
35	Ориентирование на местности.	2		2	
36	Определение сторон горизонта.	2		2	
37	Определение магнитного азимута. Движение по азимуту.	2		2	
38	Определение прямого и обратного азимута.	2		2	
	Туристическая подготовка. (12 часов.)				
39	Ориентирование по маркированному маршруту.	2		2	
40	Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам.	2		2	
41	Переправа по бревну.	2		2	
42	Постановка палатки и свертывание ее в чехол.	2		2	
43	Типы костров. Способы разжигания костров. Техника сложения костра.	2		2	
44	Кипячение воды из снега.	2		2	
	Работа со специальным снаряжением.(28 часов.)				
45	Одевание военного обмундирования.	4		4	
46	Сборка и разборка АКМ.	10		10	
47	Техника обращения со штык-ножом.	4		4	
48	Использование противогаза.	10		10	
	Оказание первой медицинской помощи. (8 часов.)				
49	Оказание первой доврачебной помощи.	2		2	
50	Основные правила наложения повязок. Перевязка головы «чепчиком».	2		2	
51	Первая помощь при переломах. Наложение шины на голень.	2		2	
52	Правила переноски пострадавшего.	2		2	
	Итого:	204	20	184	

Содержание программы

Теоретические занятия

1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования. (8 часов.)

Темы:

1.Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах.

2.Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры. Действие низкой температуры.

3.Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

4. Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

2.Физическая культура и спорт в России. (2 часа.)

Темы:

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

3.История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.(2 часа.)

Темы:

История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.

4.Общая физическая подготовка. (2 часа.)

Темы:

Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физически качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

5.Пулевая стрельба. (2 час.)

Темы:

Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.

6.Метание гранаты.(2 часа.)

Темы:

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и сбережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат.

7.Работа со специальным снаряжением. (2 часа.)

Темы:

Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета масс-габаритного АКМ.

Практические занятия

1.Общая физическая подготовка. (40 часов.)

Темы:

Гимнастические упражнения.

1. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. Приседания, отжимания, скручивания, подъемы ног.
2. Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками). Прыжки, броски, выкруты.
3. Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.
4. Гимнастические упражнения: девочки – сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; мальчики подтягивание. Силовая подготовка.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 100 - 110см).

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на выносливость – на 500, 1000. Медленный бег.
2. Бег на местности с преодолением естественных препятствий.
3. Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
4. Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.
- 5.Высокий старт. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование.
- 6.Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания.

Подвижные игры.

Игры: «Снайперы», «Охотники и утки», «Лапта», «Футбол», различные эстафеты.

2.Строевая подготовка. (40 часов.)**Темы:**

1. Строевая выправка и место в строю.
 2. Рапорт. Подача команд.
 3. Походный шаг.
 4. Строевой шаг.
 5. Повороты на месте и в движении.
 6. Движение строем. Перестроения.
 7. Исполнение строевой песни.
- «Катюша», «Десантный батальон», «У солдата выходной» и др.

3.Интерактивная стрельба. (40 часов.)**Темы:**

1. Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК.
2. Подготовка оружия к стрельбе. Производство и прекращение стрельбы.
3. Тренировка в прицеливании. Интерактивная стрельба в цель из положения стоя и лежа.

4.Метание гранаты.(8 часов.)**Темы:**

1. Подготовка ручных осколочных гранат к метанию.
2. Приемы метания ручных осколочных гранат.

5.Военная топография.(8 часов.)**Темы:**

1. Ориентирование на местности.

2. Определение сторон горизонта.
3. Определение магнитного азимута. Движение по азимуту.
4. Определение прямого и обратного азимута.

6.Туристическая подготовка. (12 часов.)

Темы:

1. Ориентирование по маркированному маршруту.
2. Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам.
3. Переправа по бревну.
4. Постановка палатки и свертывание ее в чехол.
5. Типы костров. Способы разжигания костров. Техника сложения костра. 6. Кипячение воды из снега.

7.Работа со специальным снаряжением.(28 часов.)

Темы:

1. Одевание военного обмундирования.
2. Сборка и разборка АКМ.
3. Техника обращения со штык-ножом.
4. Использование противогаза.

8.Оказание первой медицинской помощи. (8 часов.)

Темы:

1. Оказание первой доврачебной помощи.
2. Основные правила наложения повязок. Перевязка головы «чепчиком».
3. Первая помощь при переломах. Наложение шины на голень.
4. Правила переноски пострадавшего.

Формы аттестации и текущего контроля, формы подведения итогов.

Контроль за усвоением навыков будет осуществляться через сдачу нормативов по каждому разделу программы.

1.Общая физическая подготовка.

Сдача норм ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

Штупень 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270 150	280 160	335 180	230 135	240 145	300 165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	14.10 18.30	13.50 17.30	12.30 16.00	15.00 21.00	14.40 20.00	13.30 17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10 13	15 20	20 25	10 13	15 20	20 25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

IV ступень 13-15 лет.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

2. Строевая подготовка.

Оценивается по ниже приведенным критериям, взятым из строевого устава ВС РФ.

Обращение «Военнослужащий» применимо к учащемуся.

Оценка «Отлично» ставится, если учащийся в сумме всех приемов получил максимум 10% нарушений, «Хорошо» -20%,

«Удовлетворительно»-30% соответственно.

Прием, команда, действие	Ошибки
Строевая стойка	Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе. Руки согнуты в

	локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра. Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед. Голова опущена, выставлен подбородок.
Повороты на месте	После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях. Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра. Нога приставляется не кратчайшим путем.
Повороты в движении	Поворот в движении выполнен несвоевременно. Поворот направо (налево) осуществляется не на носке левой (правой) ноги. При повороте не выполняется движение руками в такт шагу. Поворот кругом выполняется не на носках обеих ног.
Строевой шаг	Корпус не подан вперед. Нарушается координация движения рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около корпуса осуществляется не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Движение рук вперед выполняется значительно ниже (выше) установленной высоты, при этом локоть находится не на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится не до отказа в плечевом суставе. Не оттянут носок вынесенной вперед ноги. Нога не ставится твердо на всю ступню. Нарушается строевая стойка. Теми движения значительно меньше (больше) 110-120 шагов в минуту.
Выполнение воинского приветствия	Воинское приветствие выполняется менее или более чем за 3-4 шага. Пальцы

	руки, приложенной к головному убору, не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора. Локоть руки не на линии и высоте плеча. При повороте головы изменилось положение руки у головного убора. Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем.
Выход из строя и возвращение в строй	Выход из строя и возвращение в строй выполняется походным шагом. Выход из строя осуществляется не на указанное количество шагов. После выхода не выполнен поворот лицом к строю. Нет ответа: «Есть» после команды о выходе из строя. По команде, например, «Рядовой Иванов», военнослужащий, стоящий лицом к строю, не повернулся к начальнику или не ответил: «Я». По команде «Стать в строй» военнослужащий не приложил руку к головному убору и не ответил: «Есть». Нарушается положение строевой стойки. Возвращение в строй осуществляется не кратчайшим путем. Остальные недостатки те же, что и при движении строевым шагом.
Подход к начальнику вне строя и отход от него	Военнослужащий, услышав свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил: «Я». При подходе к начальнику за 5-6 шагов не перешел на строевой шаг. Получив приказ, военнослужащий не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нет ответа: «Есть» после получения приказа. При отходе не сделал 3-4 шага строевым шагом. Остальные недостатки те же, что и при выполнении предыдущих приемов.
Подход к начальнику с выходом из строя и отход от него	При выходе из строя военнослужащий не сделал 1-2 шага от первой шеренги прямо или не выполнил в движении поворот' в сторону начальника. Подход

	(отход) осуществлен не кратчайшим путем. При подходе военнослужащий не одновременно с приставлением ноги приложил руку к головному убору. Остальные недостатки те же, что и при выходе из строя и возвращении в строй
Строевая стойка с оружием	Недостатки те же, что и при строевой стойке без оружия. Оружие в положении «на ремень» держится правой рукой не на высоте верхнего обреза поясной ремня (а значительно выше или ниже). Карабин, пулемет держатся у ноги не в свободно опущенной правой руке, и затыльник не касается ступни правой ноги.

3. Интерактивная стрельба.

В этом разделе будет оцениваться неполная разборка-сборка автомата АКМ-74 на время.

Возраст	Мальчики	Девочки
11-12	30сек.	35сек.
13-15	25сек.	30сек.

4. Метание гранаты.

Оценивается максимальная точность попадания гранатой из укрытия в окоп противника.

Дистанция до цели для 11-12 лет у девочек 8 метров, у мальчиков 12, для 13-15 лет у девочек 12 метров, у мальчиков 15 метров.

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся закинул гранату прямоком в окоп противника, «Хорошо» - если граната залетела с отскоком или перекатом, «Удовлетворительно» - если граната упала в радиусе 1 метр от окопа противника.

5. Военная топография.

Здесь оценивается то, как учащийся овладел устройством компаса, умением определять стороны горизонта, высчитывать азимут.

Оценка «Отлично» ставится, если учащийся в полной мере научился работать с компасом и без затруднений может высчитать магнитный азимут, «Хорошо» - ставится в том случае если учащийся вполне умеет обращаться с компасом но не до конца понимает как высчитать азимут, «Удовлетворительно» - ставится если учащийся справляется с поставленными задачами только с подсказками наставника.

6.Туристическая подготовка.

Проверяется скорость прохождения маркированного маршрута на время протяженностью 1 км по пересеченной местности.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
11-12	8 мин.	9 мин.	10 мин.	10 мин.	11 мин.	12 мин.
13-15	7 мин.	8 мин.	9 мин.	8 мин.	9 мин.	10 мин.

7.Работа со специальным снаряжением

В зачет идет время экипировки в противогаз.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
11-12	8 сек.	9 сек.	10 сек.	10 сек.	11 сек.	12 сек.
13-15	7 сек.	8 сек.	9 сек.	8 сек.	9 сек.	10 сек.

8.Оказание первой медицинской помощи.

Оценивается умение учащегося определять вид кровотечения и применяемый к нему вид повязки и ее наложение.

Оценка «Отлично» ставится если учащийся определяет вид кровотечения, знает какую повязку нужно накладывать и накладывает ее правильно, «Хорошо» - ставится если учащийся определяет вид кровотечения, знает какую повязку нужно накладывать но накладывает неверно, «Удовлетворительно» - ставится если учащийся определяет вид кровотечения но не знает повязки.

Так же в ходе работы, учащиеся будут участвовать в соревнованиях военно-прикладного характера: Состязания по стрельбе, сдача норм ГТО, военно-спортивные соревнования «Зарница», «Орленок» «Победа», Смотры строя и песни и др. Так же будет осуществляться волонтерская работа и участие в военно-спортивных акция. В свою очередь результаты, достигнутые в этих работах, будут являться формой контроля.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Общевойсковые уставы ВС РФ в ред. Указа Президента РФ от 07.12.2016 №161; ученик «Военная топография» Л.С. Шульдешов, В.В.Ульянский, В.А. Родинов 2021.

Материально-техническое оснащение

В работе будут использоваться различное оснащение, как военного так и спортивного характеров. Это масс-габаритные муляжи автоматов АК-74, пневматические винтовки калибра 4.5мм., ОЗК, противогазы, муляжи гранат Ф-1, РГД, снаряжение, военная форма, компасы, рукоходы, полосы препятствий, мячи, скакалки, перекладины и др.

Кадровое обеспечение

Реализацией программы занимается учитель физической культуры, молодой специалист, проходивший военную службу в войсках Специального назначения Государственного Разведывательного Управления на должности младшего специалиста разведки. Освоивший за

время службы такие виды подготовки как: Воздушно-десантная подготовка, Тактическая, Стрелковая, Военная топография, подготовка по радиационной, химической и биологической защите и др.

Используемые источники

1. https://www.gto.ru/norms#tab_scholars
2. https://infourok.ru/programma_po_voenno-prikladnomu_sportu_11-14_let.-548091.htm
3. <https://lektsii.org/13-76205.html>

Методы обучения и воспитания.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники, тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у Разведчиков не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Список литературы

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы». (Постановление Правительства РФ от 5 октября 2010 г. N 795"О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы")

1. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. В.А. Васнев, С.А. Чиненный.- М.: Просвещение, 2003.
2. Основы военной службы: Учебное пособие. А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. – М.: Дрофа, 2007.
3. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Ст. 17 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 г. N 80-ФЗ (РГ. - 1999. - 6 мая).
5. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
6. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007 г.

7. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А.Касимова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005 г.
8. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
9. Николаев, Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: Издательство Урал, 2004 г.
10. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по ОБЖ./ Авт.-сост. Г.А.Колодниц, В.Н.Латчук, В.В.Марков.
11. В. Н. Латчук, В. В.Марков, С. К.Миронов, С.Н. Вангородский: Дрофа, 2011 г.
12. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006 г.
13. Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести.» Москва – 2008.
14. Учебно-методическая база по НВП М. «Просвещение» 1999.
15. Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы»: - М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001, Беспятова Н.К