

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дудинская средняя школа №7»**

РЕКОМЕНДОВАНО

к реализации
Педагогическим советом
ТМК ОУ «Дудинская
средняя школа №7»
От 01.09.2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №7»
_____/Исайкин К.В.
Приказ №
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ПАТРИОТ»**

Направленность программы – социально-гуманитарная
Уровень программы – базовый
Возраст обучающихся-11-17 лет
Срок реализации-1 год

Составитель:

Баранов Евгений Андреевич,
Пальчина Екатерина Николаевна,
педагоги дополнительного образования

Дудинка

2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Юный патриот» разработана с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципальных правовых актов;
- Устава Таймырского Муниципального Казенного Образовательного Учреждения «Дудинская средняя школа №7»;
- Лицензии Таймырского Муниципального Казенного Образовательного Учреждения «Дудинская средняя школа №7»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №7».

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный Патриот»» отнесена к программам социально-гуманитарной направленности.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывают 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.

В Красноярском крае с 2005 года для учащихся образовательных учреждений, клубов военно-спортивной и военно-патриотической направленности проводится краевая военно-спортивная игра «Победа». Муниципальная игра- «Таймырская Зарница». Создано структурное

подразделение РДШ «Юнармия». Игра проводится в целях широкого привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, направленных на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и правонарушений, подготовку молодежи к службе в Вооруженных силах, приобщение к важнейшим событиям истории Отечества.

Игра проводится в несколько этапов, в частности 1 этап предусматривает организацию подобных игр на территории муниципальных образований. Для систематической круглогодичной работы по данному направлению, формированию единой команды Таймырского муниципального района и качественной подготовки команды была разработана авторская дополнительная образовательная программа «Основы военно-спортивной подготовки учащихся в условиях Крайнего Севера».

Разумеется, содержание и реализация типовых программ по военно-спортивной подготовке не учитывают суровых заполярных условий, требующих принципиально иного подхода к содержанию и реализации программы. В программе учитываются региональные особенности, поскольку суровый климат Крайнего Севера требует повышенной двигательной активности с использованием различной техники с проявлением физических, умственных и волевых качеств, крепкого здоровья. В Заполярных условиях необходимо повысить эффективность использования своих внутренних резервов, направить человеческие эмоции на самосохранение и выживание, развить свой культурный уровень, навыки общения и воспитать в себе чувство патриотизма и любви к Родине.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она:

- состоит из самостоятельных образовательных блоков (разделов), что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента учащихся, погодных условий, разбросанности мест занятий и т.д.;
- учитывает региональные характеристики (большая часть занятий проходит в закрытых помещениях, которые оснащены специальным снаряжением, разработанным педагогом в соответствии с целями и задачами обучения);
- включает в себя региональный компонент (в содержание программы включены такие темы, как «Символика Таймыра, Красноярского края», «Таймыр в годы Великой Отечественной войны», «Красноярский край в годы Великой Отечественной войны»);
- отражает целостный подход к подготовке команды муниципального района к краевой военно-спортивной игре «Победа» и «Таймырская Зарница».

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием

гражданственности и патриотизма у учащихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки учащихся образовательных учреждений;
- срок реализации программы составляет 1 год, 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).

Программа реализуется ТМК ОУ «Дудинской средней школе №7»

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

Задачи программы:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование 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;
- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовке;
- 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.

Обучение по программе представляет собой: этап, являющийся основной базой. На данном этапе формируются начальные базовые знания и умения по основам военно-спортивной подготовки. Проверяются и формируются моральные и психофизиологические возможности, определяется степень физических нагрузок, уровень состояния здоровья, происходит формирование учебного коллектива и его адаптация.

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.

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 11-17 лет. Занятия проводятся в 2 группах: «Победа» и «Патриот». Рекомендуемый состав групп– 10-15 человек.

Группа «Патриот»: **Срок реализации программы и объём учебных часов:** 1 год обучения: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа, с перерывом 10 минут. **Форма обучения:** очная **Режим занятий:** Продолжительность одного занятия 45 минут. Руководитель: Пальчина Екатерина Николаевна.

Группа «Победа»: **Срок реализации программы и объём учебных часов:** 1 год обучения: 324 часов, 3 раз в неделю по 3 часа, с 2 перерывами по 10 минут. **Форма обучения:** очная **Режим занятий:** Продолжительность одного занятия 45 минут. Руководитель: Баранов Евгений Андреевич.

**Учебно-тематический план
Группа «Победа»**

Наименование разделов	Количество часов
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»	79
Раздел 2: «Огневая подготовка»	74
Раздел 3: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»	120
Раздел 4: «Основы оказания первой медицинской помощи»	21
Раздел 5: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»	21
ИТОГО:	324

**Календарно-тематический план
Группа «Победа»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	9	9	0
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
1.1.	Строй и его элементы.	19	3	16
1.2.	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	12	3	9
1.3.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	12	3	9
1.4.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	12	3	9
1.5.	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	12	3	9
1.6.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	12	3	9
ИТОГО:		79	18	61
Раздел 2: «Огневая подготовка»				
2.1.	Основы теории стрельбы.	9	9	0
2.2.	Приемы и техника стрельбы.	9	3	6
2.3.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	19	3	16
2.4.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.	9	9	0
2.5.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.	9	3	6

2.6.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.	19	3	16
ИТОГО:		74	30	44
Раздел 3: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»				
3.1.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	0
3.1.2.	Развитие скоростных, скоростно - силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.	9	3	6
3.1.3.	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	13	-	13
3.1.4.	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	9	-	9
3.1.5.	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	19	-	19
3.1.6.	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	3	-	3
3.1.7.	Выполнение элементов КСУ	19	-	19
ИТОГО:		75	6	69
Подраздел 2: «Техническая подготовка»				
3.2.1.	Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3x10 м., кросс 1 км.	3	-	3
3.2.2.	Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени стоя с ходу.	3	-	3
3.2.3.	Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	3	-	3
3.2.4.	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.),	3	-	3
3.2.5.	Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.	3	-	3
3.2.6.	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.	3	-	3
3.2.7.	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	3	-	3
3.2.8.	Прохождение и отработка полосы препятствий.	3	-	3
3.2.9.	Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».	3	-	3
ИТОГО:		27	-	27
Подраздел 3: «Психологическая подготовка»				

3.3.1.	Саморегуляция эмоционального состояния.	9	-	9
3.3.2.	Формирование установки на соревнования.	9	-	9
ИТОГО:		18	-	18
ИТОГО по разделу:		120	6	114
Раздел 4: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
4.1.	Виды ран, кровотечений.	3	3	0
4.2.	Вывихи, растяжения, переломы.	3	3	0
4.3.	Ожоги, обморожения, отравления.	3	3	0
4.4.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	3	-	3
4.5.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	3	-	3
4.6.	Решение тестовых заданий по медицине.	3	-	3
4.7.	Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.	3	-	3
ИТОГО:		21	9	12
Раздел 5: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
5.1.	История рукопашного боя.	3	3	0
5.2.	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается. Страховка. Самостраховка.	3	-	3
5.3.	Стойки и передвижения в них.	3	-	3
5.4.	Техника выполнения ударов.	3	-	3
5.5.	Техника выполнения защитных действий.	3	-	3
5.6.	Техника борьбы.	6	-	6
ИТОГО:		21	3	18
Итого за период обучения:		324	75	249

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа «Победа»

Вводное занятие.

I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»

1.1. Строй и его элементы.

Понятие о строе. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практическая работа: Отработка строевых приемов и движений без оружия.

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

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

II. «Огневая подготовка»

2.1. Основы теории стрельбы.

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.

2.2. Приемы и техника стрельбы.

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

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

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

2.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 64.

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

2.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 64.

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 64.

2.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 64. Сдача нормативов.

Практическая работа: Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 64.

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

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 64, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

III. «Общая физическая подготовка с элементами НВП»

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»

3.1.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

3.1.2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

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

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

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

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

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

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.

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

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

3.1.6.Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

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.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

3.2.1. Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.

Ходьба, бег. Обще развивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3х10, 10х10, кросс 1 км. Марш – бросок.

3.2.2. Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1х1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

3.2.3. Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

3.2.4. Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

3.2.5. Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.

Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание на полчетвереньках под масксетью длиной 10 метров.

3.2.6. Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг. , перенос раненого на носилках.

Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

3.2.6. Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

3.2.8. Прохождение и отработка полосы препятствий.

Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

3.2.9. Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под маскетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

Практическая работа: Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

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

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

Необходимое оборудование: переносные препятствия (забор, качающаяся балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, маскеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.,).

Подраздел 3: «Психологическая подготовка»

3.3.1. Саморегуляция эмоционального состояния.

Психологические тренинги для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

3.3.2. Формирование установки на соревнования.

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревнованиях. Значение положительных эмоций.

IV. «Основы оказания первой медицинской помощи»

4.1. Виды ран, кровотечений.

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.

4.2. Вывихи, растяжения, переломы.

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

4.3. Ожоги, обморожения, отравления.

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.

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

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

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

Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопы. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

4.6. Решение тестовых и практических заданий по медицине.

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

4.6. Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.

Выполнение теоретических и практических комплексных заданий по оказанию ПМП.

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.

V. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»

5.1.История рукопашного боя.

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

5.2. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.

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.

5.3. Стойки и передвижения в них.

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..

5.4. Техника выполнения ударов.

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

5.5. Техника выполнения защитных действий.

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.

5.6. Техника борьбы.

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.

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

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.

**Учебно-тематический план
Группа «Патриот»**

Наименование разделов	Количество часов
Раздел 1: «Ратные страницы истории Отечества»	54
Раздел 2: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»	18
ИТОГО:	72

**Календарно-тематический план
Группа «Патриот»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	6	6	-
Раздел 1: «Ратные страницы истории Отечества»				
1.1	Символика России, Таймыра, Красноярского края.	6	6	-
1.2	Таймыр в годы Великой Отечественной войны.	6	6	-
1.3	Красноярский край в годы Великой Отечественной войны.	6	6	-
1.4	Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	6	6	-
1.5	Государственные награды РФ.	6	6	-
1.6	Основные битвы Великой Отечественной войны.	6	6	-
1.7	Города-герои Великой Отечественной войны.	6	6	-
1.8	Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.	6	6	-
ИТОГО:		54	54	-
Раздел 2: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»				
2.1	Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.	4	2	2
2.2	Сценическая речь. Мимика и жесты.	4	2	2
2.3	Военно-патриотическая песня.	4	2	2
2.4	Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	6	-	6
ИТОГО:		18	6	12
ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:		72	60	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа «Патриот»

Вводное занятие.

I. «Ратные страницы истории Отечества»

1.1. Символика России, Таймыра, Красноярского края.

Государственный флаг, гимн, герб. Флаг, герб Таймыра и г. Дудинки. Флаг, герб г. Красноярска и Красноярского края.

1.2. Таймыр в годы Великой Отечественной войны.

Военные действия на Диксоне. Подвиг моряков – североморцев. Народное ополчение Диксона. Таймырцы на фронтах ВОВ. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы Таймыра в годы ВОВ.

1.3. Красноярский край в годы Великой Отечественной войны.

Знамениты земляки – герои войны и труда Красноярского края. Формирование воинских частей на территории Красноярья.

1.4. Воинские звания и знаки различия ВС РФ.

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

1.5. Государственные награды РФ.

Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

1.6. Основные битвы Великой Отечественной войны.

Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции.

1.7. Города-герои Великой Отечественной войны.

Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

1.8. 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»,

Практические занятия: работа с картой (маршрут боевых действий), знакомство с книгой Н. Елагина «Побратимы Арктики». Работа с фотоматериалами символика России, воинские звания и знаки различия ВС РФ, государственные награды РФ, основные битвы Великой Отечественной войны, города-герои Великой Отечественной войны. Прослушивание, просмотр художественных произведений, песней и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, администрация муниципального района.

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

II. «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)».

2.1. Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.

Постановка выхода и ухода со сцены. Определение пространства сцены для работы. Место за кулисами. Изготовление костюмов и реквизитов.

2.2. Сценическая речь. Мимика и жесты.

Работа на сцене с микрофонами. Чтение стихов, монологов. Разыгрывание сценок. Жестикуляция, взгляд, мимика.

2.3. Военно-патриотическая песня.

Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

2.4. Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Практическая работа: репетиция визитки, строевой песни.

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

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

Необходимое оборудование: костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

Планируемые результаты

должны знать:

- символику России, Таймыра, Красноярского края;
- 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;
- правила оказания ПМП при различных травмах;

должны уметь:

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- составлять сценарный план;
- выполнять элементы КСУ;

- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- выполнять школьный 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.
- методом психологического аутотренинга;

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

- посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- диагностика уровня облученности, воспитанности, учебной мотивации в начале и конце года;
- участие воспитанников в мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- способен освоить программу в нормативные сроки;
- владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

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.

Для определения планируемых результатов при реализации воспитательных задач программы используется система оценки личностных качеств воспитанников: дисциплинированность, ответственность за общее дело, морально-волевые качества (сила воли, настойчивость, терпеливость, выдержка, смелость), взаимовыручка, взаимоуважение. Их оценка осуществляется по балльной системе: 2 балла – низкий уровень – качество не сформировано; 4 балла – средний уровень – качество находится на стадии формирования; 6 баллов – высокий уровень – качество проявляется постоянно.

Для определения уровня воспитанности используется метод мониторинга. Формирование у обучающихся в процессе обучения чувства патриотизма проверяется с помощью методов ранжирования, незаконченного тезиса, тестирования.

Для определения планируемых результатов при реализации развивающих задач используется система оценки уровня физической подготовленности воспитанников, базирующаяся на стандартных физкультурно-спортивных тестах по следующим показателям:

- бег 1000 м. – для определения выносливости;
- челночный бег 10*5 м. – для оценки быстроты и ловкости;
- наклон вперед из положения сидя – для измерения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов;
- подтягивание (мальчики) и вис лежа (девочки) – определяется силовая выносливость рук и мышц плечевого пояса;
- бег 30 м. – для определения скоростных качеств;
- подъем туловища за 30 сек. – для оценки силы мышц-сгибателей туловища.

Критерии для определения уровня физической подготовленности отражены в приложении № 3, которое на усмотрение педагога может дополняться и расширяться.

Диагностику уровней воспитанности, обученности и развития лучше заносить в таблицы (приложение № 2).

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы военно-патриотической направленности «Юный патриот»

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования.

II. 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, 2006.

- 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, 1986. — 32 с.

- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 166 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, 2006.

- 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 «Таймыр в годы ВОВ», «Красноярский край в годы ВОВ»;

- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения муниципального этапа краевой военно-спортивной игры «Победа»;

- конспекты занятий.

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

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;

- 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 на период до 2010 года;

- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ до 2010 года;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы»;

- СанПиН 2.4.4.1251-03;

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

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.

III. Информационное обеспечение.

Перечень литературы для педагога:

- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989 г.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983 г.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1996 г.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988 г.
- Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985 г.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001 г., - 96с.
- Во имя России: Российское государство, армия и воинское воспитание. Учебное пособие. - М.: АМЛИКС, 2001. - 368 с.
- Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А). — 2-е изд., испр. — М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
- Вырщиков 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, 2006. - 328 с.
- Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2006. - 208 с.
- Бузский М. П., Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания. — Волгоград: ВГУ, 2008. - 92
- Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — М.: ДОСААФ, 1986. — 119 с.
- Занятия гимнастикой на уроках физической культуры / Сост. И. А. Носов, А. М. Черкасов. - Новосибирск, НИПКиПРО, 1994.
- Костров А. М. Гражданская оборона: проб. учеб. для сред. учеб.ведений. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с: ил.
- Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. — М.: Спорт. 1998. - 368 с, ил.
- Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Издание третье, испр. и доп. — М.: Воениздат, 1984. — 166 с.
- Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие. — М.: Глобус, 2006.

- 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.
- 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).
- Начальная военная подготовка: Учебник для сред. учеб. заведений / А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий и др.; Под ред. Ю. А. Наumenко. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 1986. - 256 с, ил.
- Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Психология образования. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 566 с.
- Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения. — Курск, 2004.
- Подготовка молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба (объединения). — Краснодар: ГУ КК, 2005.
- Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — брошюра, без выходных данных.
- Основы медицинских знаний учащихся: проб. учеб. для сред. учеб. заведений / М. И. Гоголев, Б. А. Гайко, В. А. Шкуратов, В. И. Ушакова: Под ред. М. И. Гоголева. — М.: Просвещение, 1991. — 112 с, ил.
- Павлов А. В. Подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1963. - 48 с.