Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новосорского района» Оренбургской области

Подписан: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новосорского района» Оренбургской области
Организация: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новосорского района» Оренбургской области
Владелец: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новосорского района» Оренбургской области
Должность: Директор
Серийный номер: 1A0000000000000000000000000000
Дата: 2021-04-01 11:17:04
Срок действия сертификата: 3 года
Алгоритм: ГОСТ Р 34.10-2012 256 бит
Сертификат: 1A0000000000000000000000000000
Кем выдан: Федеральное казначейство
Пользователь: Елизаветина Ирина Ивановна
Организация: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новосорского района» Оренбургской области
Должность: Директор
Дата: 2021-04-01 11:17:04
Версия: 1
Дата 2021-04-01 11:17:04
Криптопровайдер: ГОСТ Р 34.10-2012 КС1 (256 бит)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НОВОСОРСКОГО РАЙОНА» ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ (МБУ ДО «ЦДТ НОВОСОРСКОГО РАЙОНА»)

«СОГЛАСОВАНО»
методическим советом
МБУ ДО «ЦДТ Новосорского района»
Протокол № 4 от 30 09 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«ЦДТ Новосорского района»
_____ А. С. Петрова
Приказ № _____
_____ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙНАПРАВЛЕННОСТИ

«Дозиризьяник»

Адресат: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Калашникова Наталья Юрьевна
Педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории

Новосорск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.1	Направленность программы	
1.1.2	Уровень освоения программы	
1.1.3	Актуальность программы	
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	
1.1.5	Адресат программы	
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	
1.1.8	Режим занятий	
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
1.3.1.	Учебный план	
1.3.2.	Содержание учебного плана	
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	
2.2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	
2.2.2.	Условия формирования групп	
2.2.3.	Количество детей в группах	
2.2.4.	Кадровое обеспечение	
2.2.5.	Материально-техническое обеспечение	
2.2.6.	Рабочая программа	
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
2.6.	МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ	
2.7.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	
2.8.	Формы организации деятельности, направленной на воспитание и социализацию обучающихся	

	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	
	Приложение 1. Характеристика возрастных особенностей обучающихся	
	Приложение 2. Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе	
	Приложение 3. Обеспечение индивидуального (дифференцированного) подхода при реализации программы.	
	Приложение 4. Диагностические материалы.	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Направленность программы

Программа имеет социально - педагогическую направленность.

Она ориентирована на:

- воспитание у обучающихся любви к ужасным и решению краис;
- подъем духовной и нравственной культуры подрастающего поколения;
- создание условий для творчества детей, их гражданского становления и формирование активной жизненной позиции
- приобщение обучающихся к изучению героической истории Отечества, краеведческой и поисково- исследовательской деятельности;
- создание условий для творчества обучающихся, их гражданского становления и формирование активной жизненной позиции
- изучение и пропаганда национальных традиций, культуры народов России.
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"(2018 – 2027 годы);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» (постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493).
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Концепция общероссийской системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Сегодня, для России, нет более важной идеи, чем патриотизм. Считаем, что для того, чтобы стать патриотом, не обязательно быть героем, достаточно любить свою Родину такой, какая она есть, ведь другой не будет. Патриотизм – это, прежде всего, состояние духа, душа. Жизнь показывает, что дети растут, и приходят время, когда они сознанию о семейной чести, о патриотических делах отцов, дедов, прадедов. Патриотическое воспитание детей и молодежи – одна из приоритетных задач всего для подрастающего поколения. Вклад в настоящее время что проблема очень актуальна.

В настоящее время особо возрастает актуальность образовательной деятельности по сохранению, обережению и собиранию гражданской (российской) идентичности, под которой понимается свободное отождествление человека с российской нацией (народом), включенность человека в общественную, культурную жизнь страны, осознание себя россиянином, ощущение причастности к прошлому, настоящему и будущему российской нации, воспроизводство патриотически-выраженных социальных отношений, толерантность в процессе консолидации российского общества. Гражданская идентичность имеет личностный смысл, определяющий ценностное отношение к социальному и природному миру. Программа «Добрыгонино» имеет военно-патриотическую направленность и призвана решать проблему патриотического воспитания, способствовать формированию у обучающихся общественно значимых ориентаций, готовности к военной службе.

Содержание данной программы воспитывает у подрастков уважение и любовь к Родине, от гордость за свою страну, к традициям Вооруженных Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию индивидуальных способностей обучающихся, решению проблемы распределения образовательного пространства.

Все это делает программу значимой и актуальной.

1.1.4. Отличительные особенности программы от существующих

Программа «Добрыгонино» помогает получить ценностную ориентацию, сформировать нравственную позицию, раскрыть духовный потенциал личности. Деятельность направлена на воспитание в юнармейцах доброты, сочувствия, сопереживания, честности, верности, достоинства, любовь к Родине, культуре. Большое внимание уделяется экологическому сознанию подростков, уважительному отношению к семье. Формируется чувство ответственности за свои поступки и действия, инициативность, самостоятельность - качества, характеризующие настоящего гражданина своей страны. Подростки учатся взаимодействовать друг с другом, выявляют и анализируют вопросы развития гражданского общества, находят пути их решения через реализацию социально значимых проектов. Юнармейцы- это юноши и девушки, неборадующиеся к проблемам общества и страны, окружающей среды.

Отличительная черта каждого юнармейца - хорошая физическая подготовка и здоровый образ жизни. Спорт развивает физическую форму и отлично компенсирует многочасовое пребывание за школьной партой и компьютером. Благодаря регулярным занятьям спортом ,укрепляет своё здоровье, становится сильнымм, ловким и выносливым. Участие в соревнованиях и в спортивных играх воспитывает у юнармейцев командный дух, развивает навыки слаженного взаимодействия в коллективе. Программа создает условия для развития интеллектуального потенциала каждого

способствуют формированию у подростков различных типов мышления, умению анализировать исторические процессы и события, делать самостоятельные выводы и обобщения, а также развивают навыки оратурского мастерства, позволяющие легко и свободно общаться. Формирует положительную мотивацию к выполнению конституционного долга и готовит юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

1.1.5. Адресат

Программа рассчитана на учеников с 9 по 11 класса, возраст 15-17 лет. Количество детей в группе от 14 до 20 человек.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Общее количество часов всего по программе 60 часов за 1 года обучения. 2 группы по 2 часа обучения.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная и дистанционная в связи с эпидемиологической обстановкой.

Форма организации образовательного процесса - групповые занятия.

Формы организации занятий - лекции, практические, комбинированные, тренинги, выполнение самостоятельной работы, соревнования, урок мужества, устный журнал, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, казаками, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа (2 группы)

Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет один час.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

развитие системы учебно-воспитательной деятельности, обеспечивающей комплексное использование возможностей педагогического процесса для военно - патриотического воспитания, подготовки к действиям в экстремальных ситуациях и чрезвычайных условиях, формирования потребности здорового образа жизни, воспитание психологической и физической готовности юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Задачи:

- образовательные

1. Обучение молодежи основам службы в Вооруженных Силах РФ.
2. Формирование у ребят морально-психологических качеств, уважительного отношения к Вооруженным Силам Российской Федерации и военной профессии.
3. Привить практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
4. Развивать физические способности подростков;
5. Содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
6. Способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
7. Развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
8. Создать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;
9. Ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества;

- развивающие

1. Развитие деловых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности

2. Формирование потребностей в самопознании, самореализации.

3. Расширение кругозора современных детей и подростков, развитие их интеллектуальных, творческих способностей, коммуникативной культуры;

- воспитывающие:

Воспитание патриотических чувств, приватие любви к своей Родине, её культуре и истории, гордости за героическое прошлое;

Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи. Формирование гражданственности, патриотизма.

Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.

Воспитание социальной активности; гражданской позиции; культур общения и поведения в социуме; навыков здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни.

Популяризация физической культуры и спорта среди молодежи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Дворцыанинс»

Название модуля	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1 год обучения	**Тема1.** Знакомство с деятельностью кружка «Дворцыанинс». Техника безопасности на занятиях по физической, строевой, огневой подготовке.		1	-	Входная диагностика
	Раздел 2. Физическая подготовка.	**20**			
	Тема1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость.		-	1	Текущий контроль

	посредством сдачи тестов физической подготовленности.				
	Тема2. Изучение техники движений на тренажере и на тренажерах, оценка величины отягощения.		1	2	Текущий контроль
	Тема3. Круговая тренировка общефизической направленности.		-	4	Текущий контроль
	Тема4. Круговая тренировка на развитие силы.		-	4	Текущий контроль
	Тема5. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		-	4	Промежуточный контроль
	Тема6. Круговая тренировка повышенной интенсивности.		-	4	Текущий контроль
	Раздел 3. Огневая подготовка.	**12**			
	Тема1. Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.		1	-	Текущий контроль
	Тема2. Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.		1	8	Текущий контроль
	Тема3. Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.		1	1	Текущий контроль
	Раздел 4. Строевая подготовка.	**10**			
	Тема1. Строевая стойка. Повороты на месте.		1	1	Текущий контроль

	Тема2. Строевой шаг.		1	1	Текущий контроль
	Тема3. Повороты направо-налево в движении.		1	1	Текущий контроль
	Тема4. Поворот кругом в движении.		1	1	Текущий контроль
	Тема5. Строевые приемы в движении и отдание отделения.		1	1	Текущий контроль
	Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.	**5**			
	Тема1. Государственная и военная символика.		1		Текущий контроль
	Тема2. Дни воинской славы России.		1		Текущий контроль
	Тема3. Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		1		Текущий контроль
	Тема4. Символы воинской чести.		1		Текущий контроль
	Тема5. Вооруженные Силы Российской Федерации. История, символы и традиции.		1		Текущий контроль
	Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.	**3**			
	Тема1. Безопасность и защита человека в ЧС.		1	1	Текущий контроль
	Тема2. ЧС локального характера в природе и безопасность. Гражданская оборона.			1	Текущий контроль
	Раздел 7. Медицинская подготовка	**7**			
	Тема1. Первая медицинская помощь при различных видах травм.		2	5	Итоговый контроль
	Итого:	**57**	**17**	**40**	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 3 года обучения (60 часов)
Содержание разделов программы.

Введение занятия: Основы знаний «Юнармейца» обучающиеся знакомятся с коллективом, с деятельностью кружка «Юнармейцы» с правилами техники безопасности на занятиях по физической, строевой, огневой подготовке.

В разделе **«Физическая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых проводится физическая подготовка направленная на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость. С использованием различных средств и методов физического воспитания.

В разделе **«Огневая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова. Назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Выполняют неполную разборку и сборку АКМ-74. Знакомятся с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. Выполняют стрельбу по мишеням.

В разделе **«Огневая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приемы: «Встать к оружию» и «Разойдись» с оружием (автоматом АКМ-74) согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

В разделе **«Исторические и боевые традиции Отечества»** обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России, Символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами - героями ВОВ, Вооруженными Силами Российской Федерации, историей, символами и геральдикой

В разделе **«Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием в локалии маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия по защите населения, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, меры радиационной и химической безопасности. На практике отрабатывают навыки одиночного прибывания в противогазе и костюме химзащиты.

В разделе **«Медицинская подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных, вывих переломы, обморожение; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (ожог ран, помощь, помощь на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, помощь на воде, и промежность, верхние и нижние конечности

К концу первого года обучения дети должны знать:

- Технику безопасности на занятиях по физической, строевой, строевой подготовке;
- Материальную часть автомата Калашникова;
- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова;
- Специфику физической подготовки;
- Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74;
- Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;
- Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;
- Государственную и военную символику;
- Дни воинской славы России;
- Структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Историю, символы и геральдику.
- Символы воинской чести;
- Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;

- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;
- Мероприятия ГО по защите населения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборы радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- Выполнять неполную разборку и сборку АКМ-74;
- Правильно прицеливаться и грамотно вести стрельбу по мишени.
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять первичную при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Оказать противоядие в костюм химической защиты;
- Применять различные тактические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения обучающиеся:

- познакомятся с составом Вооруженных Сил Российской Федерации,;
- получат представления по основным положениям Общевоинских уставах Вооруженных Сил Российской Федерации ;
- получат первичные знания по пожарной безопасности, доврачебной помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях;
- получат знания и навыки по туристской подготовке, организации походов;
- научатся приемам стрельбы из стрелкового оружия, выполнению строевых приемов;
- познакомятся с военной историей и развитием армии от Древней Руси до современной России;
- получат первичные знания об армиях вероятного противника;
- разовьют коммуникативные навыки;
- приобщатся к здоровому образу жизни;
- разовьют выносливость;
- примут участие в соревнованиях «Зарница» , «Отчизны -верные сыны», «Допризывник»

Личностные результаты обучения:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения , формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной Армии.
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

формирование установки на здоровый образ жизни, формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие;

неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);

- экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение строевую подготовку, огневую подготовку, медицинскую подготовку.
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

Метапредметные результаты обучения:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий ,корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области туристический подготовки , собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий строевую, огневую, медицинскую подготовку в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название модуля	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
1 год обучения 2 группы	01.10.2020 г.	30.042021	28	57	57

Праздничные не учебные дни: 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 9 мая .
Каникулы: 1 июня - 31 августа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Условия набора в коллектив

Принимается все желающие обучающиеся в данном классе.

2.2.2 Условия формирования групп

Разновозрастные.

2.2.3. Количество детей в группах

1 год обучения – 1группа 15 человек.
2 группа 15 человек

2.2.4 Кадровое обеспечение

Педагог МБУ ДО «ЦДТ Новокрасского района» высшей квалификационной категории.

2.2.5 Материально-техническое обеспечение

Печатные пособия

Комплект плакатов «Орудия и медали», «Военная форма», «Военная техника», «Знаки различия», «Текст военной присяги», «Огнестрельное оружие», «ГО и ЧС», «Оказание первой помощи».

Оборудование и приборы:

Аптечка первой медицинской помощи, шины, резиновый жгут, бинты.
Макет инженерных сооружений коллективной защиты населения.
Макеты АКМ.
Пневматическое оружие.
Учебные гранаты.
Учебные гранаты.
Учебный манекен для проведения сердечно-легочной реанимации.
Персональный компьютер.
Мультимедийный проектор, настенный экран.
Экранно - звуковые пособия видеофильмы по темам курса.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Помещение: учебный кабинет.
2. Оснащение кабинета:

Мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья.
Наградные материалы: сертификаты, грамоты, дипломы, удостоверения, призы и т.п.

3. Информационное обеспечение – использование сети Интернет.

2.2.6. Рабочая программа

Дополнительная общеразвивающая программа «Дозрыгывнно» включает в себя рабочую программу «Дозрыгывнно».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КОНТРОЛЯ.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: ***входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.***

Входная диагностика проводится ***в сентябре*** с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Формы:
- *собеседование;*
- *педагогическое наблюдение;*

Текущий контроль осуществляется на занятии ***в течение всего учебного года*** (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:
- *педагогическое наблюдение;*
- *Практическая работа (игра и выставка) и отдельные задания.*

Промежуточная аттестация *(промежуточный контроль).* Предусмотрен ***2 раза в год (декабрь, апрель)*** с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения

Формы:
- *устный и письменный опрос;*
- *тестирование;*
- *соревнование;*

Аттестация по завершении реализации программы *(итоговый контроль)* ***проводится в апреле,*** с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:
- *соревнование* и др.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:
- материалы тестирования
- дипломы и грамоты

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1.	Военная история.	Опрос, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.
2.	Огневая подготовка.	Соревнование по огневой подготовке.

3.	Строевая подготовка.	Контрольное занятие, в результате которого оценивается качество исполнения кирпуза и выполнения командз в строю.
4.	Самооборона.	Контрольные занятия, в результате которых обучающиеся показывают полученные умения и навыки.
5.	Основы оказания первой помощи пострадавшим.	Практическое занятие по оказанию первой помощи.
6.	Общая физическая подготовка	Сдача ВФСК ГТО.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

1. Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы

предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, полевого выхода или другое, учитывая содержание дисциплины.

2. Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

1) устный зачет по содержанию программы,

2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

2.1. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых

результатов:

Военная история.

По теме проводится общий опрос, в результате которого обучающиеся должны рассказать о значимых датах, сражениях и героях проходящих войн и вооруженных конфликтов, их результатах и значении.

1. Огневая подготовка.

По дисциплине «Огневая подготовка» проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающиеся демонстрируют знания основных приемов стрельбы и основ выстрела, умения выполнять упражнения учебной стрельбы.

По темам проводятся тесты

Строевая подготовка.

По дисциплине «Строевая подготовка» проводятся строевой смотр, в ходе которого проверяется слаженность, одиночные строевые упражнения, знание устава строевого смотра, слаженность подразделения, строевые упражнения с оружием.

Основы оказания первой помощи.

По дисциплине «Основы оказания первой помощи» проводятся контрольные занятия, в которых обучающийся показывает практические навыки: правильность оказания первой медицинской помощи (при переломах, перехолаждении и перегреве), проводит эвакуацию раненного.

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и социалитя РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба исполнительных войск РФ	http://www.fsjv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.meteom.ru/rosgidro/prdr/tus/adm.htm
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Экономическая безопасность	http://www.opsnto.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redsd-7.ru
Информационный ресурсы Интернета-Безопасность несовершеннолетних	http://www.allsing.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det.
Информационно-методическое издание для	http://www.school-

преподавателей ОБЖ ЯРЮС Россия	abg.org/topics/bzd/bzd.html
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД. Все о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях.	http://www.hardtime.ru

Теоретические навыки по дисциплине «Основы оказания первой помощи» проверяются в виде теста

Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы. Приложение 4

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) для поддержки подготовки обучающихся.

Технические средства обучения, учебно- практическое и учебно- лабораторное оборудование

Для обучения предоставлен 19 кабинет кабинет снабжен учебниками, методическими материалами.

Кабинет № 19:

- компьютер;
- принтер;
- мультимедиапроектор;
- протяжение;
- дидактический материал;
- Тесты

2.6 Методы обучения по программе «Дворцовый»

Используемые методы организации деятельности по программе:

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

1. дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

2. формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и

т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности - поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся

Работа с родителями - родительское собрания, родительский комитет, индивидуальная работа. Дает возможность для согласованного воздействия на учащихся, педагогов и родителей.

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Тактико-строевые занятия, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки обучающимися техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

Тактические занятия – в ходе занятий обучающихся прививаются навыки и умения по выполнению должностных обязанностей в боевой обстановке. Учебные вопросы на них отрабатываются последовательно, в соответствии с замыслом и тактической обстановкой. В течение года с обучающимися проводятся экскурсии в воинские части и специальные подразделения, где они знакомятся со стрелковым оружием, применяемым в ВС РФ, с жизнью и бытом военнослужащих. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физика, химия, история, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения),

- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, сообразительности). На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериал + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающихся, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозаимствованность. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, посвященные Дням воинской славы, знакомствах людям РФ; беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у

обучающихся являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных войн, трудовыми тыла, сотрудниками правоохранительных органов и ветеранскими подразделений.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный момент: проверка личного состава.

2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

3. Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).

4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

2.7 Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;

- технология игрового обучения – применяется для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных сторон мышления;

- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний,

выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и

самодиагностики.

2.8 Формы организации деятельности, направленной на воспитание и социализацию обучающихся.

- - теоретические занятия;
- - семинары, практикумы, конференции;
- - просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- - изучение художественной и специальной литературы;
- - практические занятия по допризывной физической подготовке и военно-спортивным дисциплинам, подготовка к сдаче норм ГТО;
- - встречи с участниками событий и экспедиции;
- - практические занятия по спортивному ориентированию;
- - тренинги по подготовке к военно-тактической игре «Победа» и др.
- - туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;
- - участие в школьных и городских военно-спортивных соревнованиях;
- - участие в вахтах памяти, поисковой работе, уход за памятными местами.

Литературы и электронные ресурсы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

6. Бачевский В.Н. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.

7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.

8. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.

9. Кирсанов А.А. История русской армии. М., 1994г.

10. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Кжанина А.В. М., 2003г.

11. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.

1. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Горова В.П. М., 2001г.

2. Строевой устав Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.

3. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М.; 2005г.

4. Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва—1983

Приложение №1.

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности
«Дзюдо/каратэ» на 2020-2021 уч.год.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся.

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что проявляется в увеличении размеров и длины/ширины его организма и отдельных органов и системы. Одновременно замедляется полное созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В этом возрасте замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5— 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек.

Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Грудная клетка у девушек развивается медленнее, но приобретает женственные формы. Сердце развивается равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В той связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт уточнение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-18 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а также скоростно-силовых качеств. В этот период интенсивно развивается мышечная сила. Наибольший прирост в увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

К 17-18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%.Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития ее у взрослых. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в мозговых удлоках. Все эти

стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется равносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многосуставным движениям.
Силовые способности дошкольников отличаются неустойчивостью, зависимостью в отдельных движениях, что следует учитывать в работе с детьми возобновляемыми. В возрасте 14-15 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.
Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.
Для подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться после 7-8 лет и достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 12-15 лет наблюдается своеобразный скачок.
Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создает благоприятные условия для усвоения
волейбольных знаний и навыков занятий, по волейболу начиная с 10-12 лет достигает, наивысших показателей к 17-18 годам.
Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы. Изменения их строения и функции. Однако в различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статические и динамические элементы. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут не одинаковы. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них уменьшается кровенаибжение. Под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). При явлениях хронического перутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходит распад и гибель уже имеющихся.[5]Важное практическое значение при перетренированности имеет дистрофия мышц, которая сопровождается уменьшением объема и гипотонией мышцы. При достаточном же уменьшении нагрузок эти изменения исчезают.
Все эти особенности связаны с неодинаковыми биомеханическими условиями в работе двигательного аппарата и требованиями, предъявляемые к нему в различных видах спорта. При тренировке начинающих спортсменов необходимо обращать особое внимание на развитие силы «ведущих» групп мышц.

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности
«Дотрезывник»

1 ГРУППА

№	Название разделов и тем	Количество часов	Дата проведения

п/п		Общее	Теория	Практика	план	факт
	Раздел 1. Основы знаний «Доприпывнике».					
	Тема1. Знакомство с деятельностью кружка «Доприпывнике». Техника безопасности на занятиях. Техника физической, стрелковой, строевой подготовки.		1	-		
	Раздел 2. Физическая подготовка.	**20**				
1	**Тема1.** Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.	-	-	1	02.10	
2-4	**Тема2.** Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.		1	2	05.10 08.10 09.10	
5-8	**Тема3.** Круговая тренировка общефизической направленности.	-	-	4	12.10 15.10 22.10 23.10	
9-12	**Тема4.** Круговая тренировка на развитие силы.	-	-	4	26.10 29.10 05.11 06.11	
13-16	**Тема5.** Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	-	-	4	12.11 13.11 19.11 20.11	
17-20	**Тема6.** Круговая тренировка повышенной интенсивности.	-	-	4	26.11 27.11 03.12 04.12	
	Раздел 3. Огневая подготовка.	**12**				
21	**Тема1.** Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.		1	-	10.12	
22-30	**Тема2.** Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.		1	8	10.12 11.12 17.12 18.12 24.12 25.12 14.01 15.01 21.01 22.01	
31-32	**Тема3.** Знакомство с правилами обращения и стрельбы из пневматической винтовки.		1	1	28.01 29.01	
	Раздел 4. Строевая подготовка.	**10**				
33-34	**Тема1.** Строевая стойка. Повороты на месте.		1	1	04.02 04.02	
35-36	**Тема2.** Строевой шаг.		1	1	11.02 11.02	
37-38	**Тема3.** Повороты направо-налево в движении.		1	1	18.02 18.02	
39-40	**Тема4.** Поворот кругом в движении.		1	1	25.02 25.02	
41-	**Тема5.** Строевые приемы в движении в		1	1	04.03 04.03	

42	состяние отделения						
	Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отчества.	**5**					
43	**Тема1.** Государственная и военная символика.		1			11.03	
44	**Тема2.** Виды воинской слины России		1			11.03	
45	**Тема3.** Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		1			18.03	
46	**Тема4.** Символы воинской чести.		1			25.03	
47	**Тема5.** Вооруженные Силы Российской Федерации. История, символы и геральдика.		1			25.03	
	Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.	**3**					
48-49	**Тема1.** Безопасность и защита человека в ЧС		1	1		01.04 01.04	
50	**Тема2.** ЧС локального характера в природе и безопасность. Гражданская оборона.			1		08.04	
	Раздел 5. Медицинская подготовка	**7**					
51-52	**Тема1.** Первая медицинская помощь при различных видах травм.		1	1		08.04 15.04	
53-57	Первая медицинская помощь(практика)			5		15.04 22.04 29.04 29.04 29.04	
	Итого:	**57**	**17**	**40**			

2 ГРУППА

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	
		Общее	Теория	Практика	план	факт
	Раздел 1. Основы знаний «Доприсывиюк».					
	Тема1. Знакомство с деятельностью кружка «Доприсывиюк». Техника безопасности на занятиях по физической, строевой, строевой подготовке		1	-		
	Раздел 2. Физическая подготовка.	**20**				
1	**Тема1.** Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.	-		1	18.10	
2-4	**Тема2.** Изучение техники движений со скакалкой на тренажерах, оценка величины сокращения.		1	2	18.10 18.10 18.10	
5-8	**Тема3.** Круговая тренировка общефизической направленности.	-		4	17.10 17.10 24.10 24.10	
9-12	**Тема4.** Круговая тренировка на развитие	-		4	31.10	

	силы.			17.10 07.11 07.12	
13-16	**Тема5.** Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	-	4	14.10 21.11 21.12	
17-20	**Тема6.** Круговая тренировка повышенной интенсивности.	-	4	28.10 28.11 14.12 05.12	
	Раздел 2. Огневая подготовка.	**12**			
21	**Тема1.** Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1	-	12.12	
22-30	**Тема2.** Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.	1	8	12.12 19.12 19.12 26.12 26.12 09.01 16.01 23.01 30.01 30.01 30.01	
31-32	**Тема3.** Знакомство с ограждами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1	1	02.02 30.01	
	Раздел 4. Строевая подготовка.	**10**			
33-34	**Тема1.** Строевая стойка. Повороты на месте.	1	1	06.02 06.02	
35-36	**Тема2.** Строевой шаг.	1	1	13.02 13.02	
37-38	**Тема3.** Повороты направо-налево в движении.	1	1	20.02 20.02	
39-40	**Тема4.** Поворот кругом в движении.	1	1	27.02 27.02	
41-42	**Тема5.** Строевые приемы в движении в составе отделения.	1	1	06.03 06.03	
	Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отчизны.	**5**			
43	**Тема1.** Государственная и военная символика.	1		13.03	
44	**Тема2.** Дни воинской славы России.	1		13.03	
45	**Тема3.** Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.	1		20.03	
46-47	**Тема4.** Символы воинской чести.	1		20.03	
	Тема5. Вооруженные Силы Российской Федерации. История, символы и геральдика.	1		27.03	
	Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.	**3**			
48-49	**Тема1.** Безопасность и защита человека в ЧС	1	1	27.03 03.04	
	Тема2. ЧС локального характера в природе и		1	03.04	

50.	Безопасность. Гражданская оборона.					
	Раздел 5. Медицинская подготовка	**2**				
50-52.	**Тема1.** Первая медицинская помощь при различных видах травм.		1	1	10.00 10.00	
53-56.	Первая медицинская помощь(практика)			4	11.00 12.00 13.00 14.00	
	Итого:	**56**	**17**	**39**		

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности
«Дозорный»

Диагностический материал.

Тест по темам «ТТХ современного стрелкового оружия» и «Гранаты и снаряжение магазина».

Вопрос № 1
Прицельная дальность автомата Калашникова.
А. 1000 м Б. 900 м В. 1200 м

Вопрос № 2
Калибр СВД.
А. 5.45 Б. 7.62 В. 9.0

Вопрос № 3
Прицельная дальность ДТМ.
А. 20 м Б. 40 м В. 50 м

Вопрос № 4
Количество патронов в магазине РПК.
А. 30 Б. 45 В. 60

Вопрос № 5

Число нарезов в канале ствола АК.
А. 4 Б. 6 В. 8

Вопрос № 6
Прицельная дальность СВД с оптическим прицелом.
А. 1200 м Б. 1300 м В. 1400 м

Вопрос № 7
Калибр пистолета Макарова.
А. 8 Б. 9 В. 10

Вопрос № 8
Начальная скорость полета пули РПК.
А. 800 м/с Б. 900 м/с В. 950 м/с

Вопрос № 9
Радиус поражения гранаты Ф1.
А. 100 м. Б. 200 м. В. 300 м.

Вопрос № 10
Так гранаты РГД5.
А. Оборонительная Б. Наступательная В. Оборонительно-наступательная

Ответы:
1 А, 2 Б, 3 В, 4 Б, 5 А, 6 Б, 7 Б, 8 В, 9 Б, 10 Б.

Тест по дисциплине «Основы оказания первой помощи».

Вопрос № 1
Транспортная шина, какой она должна быть.
А. С возможностью фиксации только места перелома.
Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживанию двух смежных суставов.
В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

Вопрос № 2
Какую повязку следует наложить при повреждении пальца.
А. Крестообразную
Б. Спиральную
В. Пращевидную

Вопрос № 3
При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:
А. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).
Б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятыми головным концом.
В. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

Вопрос № 4
Первая помощь при открытом переломе.
А. Обездвиствить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную

повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.
Б. Потрогать обнаженные костные осколки в ране, наложить на рану стерильную повязку и путаду со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

Вопрос № 5.
Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени. А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

Вопрос № 6.
Какой материал может быть использован в качестве шины.
А. Куски льда.
Б. Бинт, вата.
В. Ткань, мягкий картон.

Вопрос № 7.
Первая помощь при обморожении.
А. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
Б. Согреваю условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обморожанный участок, дать теплое питье.
В. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

Вопрос № 8.
Чем характеризуется венозное кровотечение.
А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
Б. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
В. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

Вопрос № 9.
Какие признаки закрытого перелома костей конечностей.
А. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечностей.
Б. Конечность искажена, повреждая кожный покров, видны осколки костей. В. Синяк, ссадины на коже.

Вопрос № 10.
Как оказать помощь при укусе клещевым.
А. Промыть обожженный участок мылом или лосьоном, наложить стерильную повязку.
Б. Промыть обожженный участок холодной водой минут ТЙ, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.
В. Обожженную поверхность орошать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

Ответы:
1 Б, 2 Б, 3 А, 4 А, 5 Б, 6 А, 7 Б, 8 Б, 9 А, 10 Б.

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности

обучающихся 5-9 классов

Таблица 3

	5 класс		Уровни баллы		
			низкий1	средний2	высокий3
1	**Координационные способности** чел. Бег 3x10 м (сек.)	Д	9,7	8,8	8,5
		Ж	9,0	8,5	8,2
2	**Скоростно-силовые способности** прыжок вверх (см)	Д	125	159	173
		Ж	144	179	194
3	**Скоростные способности** бег 30 м (сек.)	Д	6,40	5,50	5,10
		Ж	6,20	5,30	4,90
4	**Гибкость** Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	-6	+9	+11
		Ж	+3	+5	+7
5	**Силовые способности** Д - подвешивание туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	Д	26	36	42
		Ж	1	5	9
6	**Выносливость** Бег Д - 500 м Бег М - 500 м	Д	1,18	1,06	1,01
		Ж	2,16	1,56	1,48

	6 класс		Уровни баллы		
			низкий1	средний2	высокий3
1	**Координационные способности** чел. Бег 3x10 м (сек.)	Д	9,4	8,5	8,2
		Ж	8,8	8,3	8,0
2	**Скоростно-силовые способности** прыжок вверх (см)	Д	156	174	190
		Ж	160	192	204
3	**Скоростные способности** 30 м (сек.)	Д	6,30	5,40	4,90
		Ж	5,90	5,20	4,80
4	**Гибкость** Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	+7	+10	+12
		Ж	+3	+5	+7
5	**Силовые способности** Д - подвешивание туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	Д	28	39	45
		Ж	1	5	9
6	**Выносливость** Бег Д - 500 м Бег М - 500 м	Д	1,25	1,13	1,08
		Ж	2,15	1,59	1,54

7 класс	Уровни баллы		
	низкий1	средний2	высокий3

1	**Координационные способности** челн. бег 3x10 м (сек.)	д	9,0	8,2	8,0
		м	8,6	8,0	7,8
2	**Скоростно-силовые способности** прдл.з мяча (см)	д	143	175	191
		м	164	195	208
3	**Скоростные способности** 30 м (сек.)	д	6,30	5,50	4,90
		м	5,80	5,10	4,70
4	**Гибкость** Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+11	+13
		м	+2	+6,5	+8
5	**Силовые способности** Д - подвешивание туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	29	41	46
		м	2	6	10
6	**Выносливость** Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,27	1,11	1,05
		м	2.19	1.56	1.47

8 класс			Уровни баллы		
			низкий1	средний2	высокий3
1	**Координационные способности** челн. бег 3x10 м (сек.)	д	8,8	8,2	7,8
		м	8,6	7,9	7,6
2	**Скоростно-силовые способности** прдл.з мяча (см)	д	143	179	199
		м	173	210	225
3	**Скоростные способности** бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,80	5,20	4,40
4	**Гибкость** Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	+6	+12	+14
		м	+3	+7	+9
5	**Силовые способности** Д - подвешивание туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	30	41	47
		м	3	6	11
6	**Выносливость** Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,10	1,01	0,56
		м	2,07	1,46	1,37

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений			
	1-3 классы	4 классы	5-9 классы	10-11 классы
	4 теста	5 тестов	6 тестов	6 тестов
	Сумма баллов			
Низкий	0-4	0-5	0-6	0-6
Высокий	9-12	11-15	15-18	13-18
Средний	5-8	6-10	7-12	7-12

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов

10 класс			Уровни баллы		
			низкий1	средний2	высокий3
1	**Координационные способности** челн. бег 5х10 м (сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	**Скоростно-силовые способности** (прдал с места (см)	д	147	181	194
		м	177	224	241
3	**Скоростные способности** бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м	5,20	4,60	4,20

4	**Гибкость** наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11
5	**Силовые способности** Д - подтягивания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	39	45
		м	5	9	14
6	**Выносливость** Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12

II класс		Уровни баллов		
		низкий 1	средний 2	высокий 3
1	**Координационные способности** чел. бег 3х10 м (сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	**Скоростно-силовые способности** прыж. с места (см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	**Скоростные способности** Бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	**Гибкость** Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+4	+15	+17
		м	+3	+8	+12
5	**Силовые способности** Д - подтягивания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	**Выносливость** Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,07	1,48	1,41
		м	3,55	3,23	3,12