

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Юнармеец» способствует воспитанию у детей и подростков патриотизма, ответственности за судьбу Отечества, готовности к службе в Вооруженных Силах РФ, всестороннему развитию и совершенствованию личности, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Программа рекомендована руководителям юнармейских отрядов, детских общественных организаций, молодежных клубов и объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию детей и молодежи.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Согласовано:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2019г.

Утверждаю:
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
Р.В. Костюченко
Приказ № 277-ОД
от «02» сентября 2019г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
военно-патриотический клуб
«ЮНАРМЕЕЦ»**

(для детей и подростков 9-17 лет)
Срок реализации программы: 3 года

Составитель
педагог дополнительного образования
Бурков Владимир Николаевич

Лангепас
2019 г.

I. Пояснительная записка

Гражданско-патриотическое воспитание подростков и молодежи - важнейшая составляющая духовно-нравственной жизни России, всегда являлось неотъемлемым атрибутом взаимоотношения армии и общества.

Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации согласно Конституции РФ, вот почему военно-патриотическое воспитание является одним из приоритетов в формировании у подрастающего поколения высокого патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите Родины.

В России в настоящее время многое делается для развития патриотического воспитания. Органы государственной власти и общественные организации проводят активную работу по возрождению и созданию новых военно-патриотических клубов и объединений, через них идет активное воспитание будущего защитника Отечества, настоящего патриота и гражданина.

В 2015 году Правительством Российской Федерации принята государственная программа «Патриотического воспитания граждан РФ на 2016-2020» гг. Одним из основных направлений является патриотическое воспитание подрастающего поколения – детей и молодежи.

Одной из форм вовлечения детей и молодежи в активную социальную практику в Российской Федерации является участие детей и молодежи в деятельности Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (далее - Движение).

В соответствии с уставом Движения основными его задачами являются воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма; изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины; развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей; формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; укрепление физической закалки и физической выносливости; активное приобщение молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству соответствуют основным направлениям воспитательной работы проводимой в образовательных организациях общего среднего образования и дополнительного образования.

С целью выполнения поставленных задач в ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ» разработана программа «Военно-патриотический клуб «Юнармеец».

Данная программа модифицированная, гражданско-патриотической и физкультурно- спортивной направленности. Разработана на основании комплексной программы ВПК «Гвардия» (автор: В. Л. Старшев, 2003 год), утвержденной Минобразованием РФ. Опирается на федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. и составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации», Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей", нормами СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Содержание программы соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, а именно (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности).

Актуальность Патриотическое воспитание молодежи востребовано условиями нашей современности и направлено на: приобщение детей к здоровому образу жизни, которое будет способствовать выработке положительной привычки к занятиям физической культурой;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;
- создание условий для развития личности.

Новизна данной программы подобного типа заключается в том, что программа комплексная, так как включает в себя дисциплины: ОФП, строевая, огневая подготовка, плавание, что способствует военно-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения и физическое совершенствование обучающихся. Прописаны формы работы с обучающимися (занятия, соревнования, встречи с Ветеранами Великой Отечественной войны и локальных войн).

«Огневая подготовка» проводится с целью обучить обучающихся стрелковому делу; включает изучение следующих разделов: основы стрельбы, материальная часть оружия, приемы и правила стрельбы, отработка и совершенствование навыков в стрельбе на учебном стрелковом оружии, внешний вид и весогабаритные характеристики которого соответствует боевому оружию.

«Строевая подготовка» является одним из предметов, способствующих привитию у обучающихся таких качеств как аккуратность, дисциплинированность, способствует формированию навыков выполнения строевых приёмов на месте и в движении. Строй мобилизует и дисциплинирует. Строй выполняет огромную воспитательную функцию. При выполнении строевых приёмов у обучающихся вырабатывается чувство ответственности и сплоченности. Строевая подготовка обучающихся совершенствуется на занятиях по огневой, общефизической подготовке и на других занятиях, при построениях и передвижениях.

«Общая физическая подготовка». Данная дисциплина нацелена на укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительная особенность:

Программа основывается на основные ведущие педагогические идеи «Личностно-ориентированное обучение и воспитания» (автор Хуторской), К.Д. Ушинский считал, что патриотизм является не только важной задачей воспитания, но и могучим педагогическим средством: «Как нет человека без самолюбия, так нет человека без любви к Отечеству», а также «нравственное воспитание должно развивать чувство собственного достоинства, твердой воли, характера и чувство долга перед семьёй и Отчизной». Определение средств, обеспечивающих реализацию поставленной цели по средствам выявления и структурирования субъектного опыта воспитанника, целенаправленного развития его личности в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность:

Программа имеет межпредметные связи с учебными курсами основного образования – это анатомия, основы безопасности жизнедеятельности человека, физическая культура, история, география, что способствует расширению кругозора у обучающихся в данных направлениях

Цель программы.

Создать условия для разностороннего развития личности, гражданина и патриота своей Родины, готового и способного отстаивать её интересы.

Задачи программы:

Образовательные:

приобретение знаний о военной истории Отечества;
формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и военному долгу.

Развивающие:

формирование потребности обучающихся в постоянном пополнении своих знаний, в укреплении своего здоровья;

подготовка подрастающего поколения к военной службе;

формирование навыков самообслуживания;

формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;

развитие памяти, логического мышления.

Воспитательные:

воспитание морально-волевых качеств личности;
воспитание уважения к Российской армии;
воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения;
воспитание ответственности за порученное дело;
формирование чувств взаимоуважения и взаимопонимания и взаимоподдержки, чувства коллективизма;
формирование устойчиво-позитивного отношения к окружающему миру;
воспитание у подростков готовности к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях.

Форма реализации занятий – групповая, индивидуальная, работа в парах. Занятия по данной программе включают организационную, теоретическую и практическую части.

Возраст обучающихся.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы от 9 до 18 лет. В группе – 15 - 20 обучаемых.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим и формы занятий:

Расписание занятий составляется с учетом дозированной физической нагрузки на обучающегося военно-патриотического клуба «Юнармеец».

№ п.п	Дисциплина, предмет	Количество часов в неделю (год)		
		1 год	2 год	3 год
1	Строевая подготовка	3/108	3/108	3/108
2	ОФП	3/108	3/108	3/108
3	Огневая подготовка	3/108	3/108	3/108
4	Плавание	2/72	2/72	2/72
	Итого:	11/396	11/396	11/396

Продолжительность обучения по программе составляет 36 учебных недель. Начало занятий в клубе с 1 сентября по 15 мая.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих форм обучения и воспитания:

- теоретические занятия (вводные занятия по технике безопасности, лекции, беседы, диспуты и т.д.);
- практические занятия (работа с макетами, наглядными пособиями, демонстрация фильмов, военно-спортивные игры и т.д.);
- комплексные, комбинированные занятия (соревнования, конкурсы).

Теоретические и практические занятия являются традиционными и позволяют решать задачи, связанные с формированием патриотических настроений и взглядов обучающихся.

Комбинированные формы обучения перспективны для работы клуба, так как их применение обеспечивает взаимодействие с другими молодежными организациями и предоставляет возможность распространять идеи военно-патриотического воспитания, здорового образа жизни в городе. Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования и инструктор по физической культуре.

Ожидаемые результаты:

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Инструктаж по ТБ по всем дисциплинам;
- Команды строевого устава;
- Строевую стойку. Выход из строя и подход к начальнику;
- Строевые приемы в движения и на месте без оружия;
- Основы физической подготовки. Правила использования спортивного инвентаря;

- Технику выполнения стартов для различных дистанций;
- Спортивные и подвижные игры;
- Тактико-технические характеристики «АК-74». Правильность и последовательность разборки-сборки «АК-74». Разновидности оружия;
- Приемы и правила стрельбы из пневматического оружия;

Уметь:

- Выполнять строевую стойку, повороты: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ». Выход из строя и подход к начальнику;
- Выполнять строевые приемы в движении и на месте без оружия;
- Применять выполнение стартов для различных дистанций;
- Правильно выполнять силовые упражнения для мышц рук, брюшного пресса. Проводить спортивные и подвижные игры;
- Правильно и последовательно разбирать и собирать «АК-74»;
- Выполнять упражнение на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир);

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Строи и управления ими. Строевые приемы в движении и на месте без оружия;
- Отдание воинской чести без оружия;
- Выход из строя и подход к начальнику. Строевые приемы в составе отделения;
- Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины;
- Что такое круговая тренировка;
- Материальную часть, тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера»;
- Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматического оружия «МР-532»;
- Морально-волевые качества спортсмена.

Уметь:

- Выполнять строевые приемы в движении и на месте без оружия;
- Выполнять приемы с оружием на месте. Отдание воинской чести без оружия;
- Правильно выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины с гантелями, гириями и штангой;
- Составлять комплекс для круговой тренировки;
- Собирать и разбирать «АК-74»;
- Производить стрельбу из пневматической винтовки «МР» (лёжа, стоя);
- Выполнять контрольные нормативы. Участвовать в соревнованиях.

По окончании 3 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Техника выполнения упражнений на перекладине;
- Правила поведения на соревнованиях;

Уметь:

- Выполнять строевые приемы в составе отделения;
- Выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, на перекладине, со снарядами;
- Стрелять из пневматической винтовки «МР» (лёжа, с упора, стоя);
- Участвовать в соревнованиях по пулевой стрельбе;

Модель выпускника. Выпускник клуба:

- Получит практические навыки по основам воинской службы, будет знать область их применения;
- Будет воспитан в духе гражданственности, нравственности, на героическом прошлом и настоящем нашей Родины;
- Будет иметь представление о профессиях, связанных со службой в рядах Вооруженных Сил и Министерством по чрезвычайным ситуациям;

- Может получить 3-й спортивный разряд по стрелковому спорту;
- Будет способен анализировать свою деятельность, повышать самооценку в различных ситуациях;
- Получит сертификат об окончании обучения по образовательной программе «ВПК «Юнармеец».

Предполагаемые результаты:

- Призовые места в городских, окружных мероприятиях, спортивной и военно-патриотической направленности;
- Зачетная система перехода с 1 года на последующие года обучения (промежуточная и итоговая аттестации);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы военно-патриотического клуба «Юнармеец»:

- Проведение Дней Воинской Славы России на базе военно-исторического музея «Боевой славы»;
- Участие в городских соревнованиях и мероприятиях: «Зарница», «К защите Родины готов!», «День призывника», «Виват Россия»;
- Участие в социальных акциях «Я люблю свой город», «Молодежь против наркотиков» и др;
- Участие в междуклубных и внутриклубных соревнованиях.

II. Учебно-тематические планы дисциплин образовательной программы «Военно-патриотический клуб «Юнармеец»

Учебно-тематический план по дисциплине «Строевая подготовка»

№	Название разделов и тем	Количество часов					
		1 год		2 год		3 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0	2	0	2	0
2	Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте.	3	7	2	7	2	7
3	Движение строевым, походным шагом.	0	9	0	9	0	9
4	Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ».	1	7	1	7	1	7
5	Строевые приемы в движении и на месте без оружия.	1	10	1	10	1	10
6	Воинское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику.	3	9	3	9	3	9
7	Строи и управления им.	2	9	2	9	2	9
8	Строевые приемы в составе отделения.	2	10	2	10	2	10
9	Промежуточный контроль.	2	9	2	9	2	9
10	Выполнение приемов с оружием на месте.	3	9	3	9	3	9
11	Смотр строя и песни.	0	2	0	2	0	2
12	Итоговый контроль.	2	7	2	7	2	7
Всего:		20	88	20	88	20	88
		108		108		108	

Содержание
1 год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте (пункты №1,2,3,4,5,6,7,27).
3. Движение строевым, походным шагом (пункты №13,14,15,16,17,31,32).
4. Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ». (пункты №38).
5. Строевые приемы в движении и на месте без оружия (пункты №60,61,62,63).
6. Военское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику (пункты №60,61,62,63,69,70,71,72).
7. Строй и управления ими (пункты №33,34,35,36,37).
8. Строевые приемы в составе отделения (пункты №74,75,76,77,78,79).
9. Промежуточный контроль.
10. Выполнение приемов с оружием на месте (пункты №39,40,41).
11. Итоговый контроль.

Содержание
2 год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте (пункты №1,2,3,4,5,6,7,27).
3. Движение строевым, походным шагом (пункты №13,14,15,16,17,31,32).
4. Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ». (пункты №38).
5. Строевые приемы в движении и на месте без оружия (пункты №60,61,62,63).
6. Военское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику (пункты №60,61,62,63,69,70,71,72).
7. Строй и управления ими (пункты №33,34,35,36,37).
8. Строевые приемы в составе отделения (пункты №74,75,76,77,78,79).
9. Промежуточный контроль.
10. Выполнение приемов с оружием на месте (пункты №39,40,41).
11. Смотр строя и песни.
12. Итоговый контроль.

Содержание
3 год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте (пункты №1,2,3,4,5,6,7,27).
3. Движение строевым, походным шагом (пункты №13,14,15,16,17,31,32).
4. Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ». (пункты №38).
5. Строевые приемы в движении и на месте без оружия (пункты №60,61,62,63).
6. Военское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику (пункты №60,61,62,63,69,70,71,72).
7. Строй и управления ими (пункты №33,34,35,36,37).
8. Строевые приемы в составе отделения (пункты №74,75,76,77,78,79).
9. Промежуточный контроль.
10. Выполнение приемов с оружием на месте (пункты №39,40,41).
11. Смотр строя и песни.
12. Итоговый контроль.

Учебно-тематический план

дисциплины «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Название разделов и тем	Количество часов					
		1 год		2 год		3 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	0	1	0	1	0
2	Основы физической подготовки. Правила использования инвентаря.	1	0	1	0	1	0
3	Спортивные и подвижные игры.	1	4	1	3	0	2
4	Развитие ловкости, выносливости, обучение приемам игры.	1	5	1	5	0	2
5	Развитие общей выносливости.	1	6	1	7	1	9
6	Техника выполнения высокого и низкого стартов.	1	2	1	1	0	0
7	Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.	1	6	1	7	1	10
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	4	1	6	1	7
9	Промежуточный контроль.	1	3	0	4	0	2
10	Техника выполнения упражнений на перекладине.	1	3	1	5	1	5
11	Техника выполнения упражнений на спортивных снарядах.	1	3	1	3	0	0
12	Техника выполнения упражнений в упоре лежа.	1	4	0	2	0	0
13	Техники метания малого мяча.	1	2	1	3	0	0
14	Круговая тренировка.	1	4	0	4	0	6
15	Переменно-интервальная тренировка.	0	0	0	0	1	6
16	Темповый кросс.	0	4	0	4	0	6
17	Преодоление полосы препятствий.	2	3	1	5	1	6
18	Итоговый контроль. Сдача нормативов.	0	2	0	2	1	2
Всего:		17	55	12	60	9	63
		72		72		72	

Содержание

1 год обучения (144 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки. Правила использования инвентаря.

3. Спортивные и подвижные игры: футбол, волейбол, теннис.

4. Развитие:

- ловкости: выполнение упражнений из необычных исходных положений, метание мяча в цель, стоя на коленях, из положения сидя; бег в гору, по лестнице;

- выносливости: пробегание 600 м за 3 мин через 200м ходьбы - повторить 3-4 раза.

Обучение приемам игры.

5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 3-4 раза по 30-40 м.
6. Техника выполнения стартов для различных дистанций: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу) с ускорениями, «рывками» изменения направления-передвижения, бег спиной вперед в максимальном темпе по прямой.
7. Силовые упражнения для мышц рук: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, жим штанги лёжа. Силовые упражнения для мышц ног: из приседа выпрыгивания вверх с одновременным махом рук, глубокие приседания с отягощением в руках. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса: из положения лёжа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен, в положении сидя соединить в воздухе кончики пальцев рук с носками ног. Силовые упражнения для мышц спины: лежа на животе одновременно нужно поднимать ноги и туловище.
8. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, с удержанием, после выполнения силовых упражнений.
9. Промежуточный контроль.
10. Техника выполнения упражнений на перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине.
11. Техника выполнения упражнений со спортивными снарядами: с набивными мячами, скакалкой, обручем.
12. Техника выполнения упражнений в упоре лежа: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
13. Техники метания малого мяча: техника метания мяча с места, с трех шагов, обучение крестного шага.
14. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями.
15. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе.
16. Преодоление полосы препятствий.
17. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

Содержание

2 год обучения (144 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки. Правила использования инвентаря.
3. Спортивные и подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
4. Развитие:
 - ловкости: выполнение упражнений из необычных исходных положений, метание мяча в цель, стоя на коленях, из положения сидя; бег в гору, по лестнице;
 - выносливости: пробегание 600м за 3 мин через 200м ходьбы - повторить 4-5 раза.Обучение приемам игры.
5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 4-5 раза по 40-50 м.
6. Техника выполнения стартов для различных дистанций: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу) с ускорениями, «рывками» изменения направления-передвижения, бег спиной вперед в максимальном темпе по прямой.
7. Силовые упражнения для мышц рук: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, жим штанги лёжа. Силовые упражнения для мышц ног: из приседа выпрыгивания вверх с одновременным махом рук, глубокие приседания с отягощением в руках. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса: из положения лёжа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен, в положении сидя соединить в воздухе кончики пальцев рук с носками ног. Силовые упражнения для мышц спины: лежа на животе одновременно нужно поднимать ноги и туловище.
8. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, с удержанием, после выполнения силовых упражнений.
9. Промежуточный контроль.
10. Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине, правильное выполнения подъема с переворотом.
11. Техника выполнения упражнений со спортивными снарядами: с набивными мячами, скакалкой.
12. Техника выполнения упражнений в упоре лежа: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

13. Техники метания малого мяча: техника метания мяча с места, с трех шагов, с разбега, обучение крестного шага.
14. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями.
15. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе.
16. Преодоление полосы препятствий.
17. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

В процессе занятий проводятся беседы на темы: личная гигиена спортсмена, режим дня, режим тренировок, питание, распределение физических нагрузок.

Содержание 3 год обучения(144 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки.
3. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол.
4. Развитие ловкости, выносливости: пробегание 200м через 200м ходьбы - повторить 6-7 раза.
5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 4-5 раза по 100-200 м.
6. Силовые упражнения для мышц рук: сгибание рук со штангой в локтевых суставах, жим штанги лёжа. Силовые упражнения для мышц ног: из приседа выпрыгивания вверх с одновременным махом рук, глубокие приседания с отягощением в руках. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса: из положения лёжа на спине наклонять туловище вперёд до касания головой колен, в положении сидя соединить в воздухе кончики пальцев рук с носками ног. Силовые упражнения для мышц спины: лежа на животе одновременно нужно поднимать ноги и туловище.
7. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, после выполнения силовых упражнений.
8. Промежуточный контроль.
9. Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине, правильное выполнения подъема с переворотом.
10. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями.
11. Переменно-интервальная тренировка: переменное пробегание отрезков с интервалами отдыха, шагом, трусцой.
12. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе.
13. Преодоление полосы препятствий.
14. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

В процессе занятий проводятся беседы на темы: «Личная гигиена спортсмена», «Режим дня», «Режим тренировок», «Питание», «Распределение физических нагрузок».

Учебно-тематический план дисциплины «Огневая подготовка»

№	Название разделов и тем	Количество часов					
		1 год		2 год		3 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0	2	0	2	0
2	Тактико-технические характеристики, разновидности оружия «АК». Материальная часть, тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера». Разборка-сборка «АК».	3	10	1	9	0	8
3	Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир).	1	10	1	9	1	7

4	Промежуточный контроль.	1	2	1	1	0	2
5	Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматического оружия «МР-532». Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.	1	2	1	1	0	2
6	Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки.	1	5	1	5	1	4
7	Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа).	1	10	1	7	1	9
8	Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (стоя).	1	4	1	11	1	16
9	Промежуточный контроль.	1	2	1	1	1	2
10	Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа).	1	2	0	0	1	2
11	Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (с упора)	1	2	1	9	0	4
12	Промежуточный контроль.	2	2	0	2	0	2
13	Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя).	1	1	1	1	1	2
14	Итоговый контроль. Сдача нормативов.	1	3	1	3	1	2
Всего:		17	55	13	59	10	62
		72		72		72	

Содержание 1 год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Тактико-технические характеристики, разновидности оружия «АК».
- Сборка – разборка «АК-74».
3. Материальная часть, тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера»
4. Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир).
5. Промежуточный контроль
6. Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматической винтовки.
7. Техника правильной стрельбы, приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
8. Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки.
9. Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа).
10. Производство стрельбы из пневматической винтовки (лёжа).
11. Промежуточный контроль.
12. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа).
13. Отработка и стрельба различных способов стрельбы из пневматической винтовки с упора, стоя.
14. Промежуточный контроль.
15. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя).
16. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

2 год обучения(72 часа)

1. Вводное занятие. Техника безопасности при обращении с оружием.
2. Тактико-технические характеристики, разновидности оружия «АК».
- Правила разборки - сборки и ухода за оружием.
3. Материальная часть, тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера».
4. Команды, подаваемые во время проведения практических стрельб. Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир).
5. Промежуточный контроль.
6. Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматической винтовки.
7. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
8. Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки.
9. Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа).
10. Производство стрельбы из пневматической винтовки (лёжа).

11. Промежуточный контроль.
12. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа).
13. Отработка и стрельба различных способов стрельбы из пневматической винтовки с упора, стоя.
14. Промежуточный контроль.
15. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя).
16. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

3 год обучения(72 часа)

1. Техника безопасности при обращении с оружием.
2. Разновидности оружия «АК», правила разборки - сборки и ухода за оружием.
3. Команды, подаваемые во время проведения практических стрельб. Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир).
4. Промежуточный контроль.
5. Тактико-технические характеристики пневматической винтовки.
6. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
7. Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки.
8. Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа).
9. Производство стрельбы из пневматической винтовки (лёжа).
10. Промежуточный контроль.
11. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа).
12. Отработка и стрельба различных способов стрельбы из пневматической винтовки с упора, стоя.
- 13.. Промежуточный контроль.
14. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя).
15. Итоговый контроль. Сдача нормативов.

Учебно-тематический план Дисциплины «Плавание»

Наименование разделов и тем	Количество часов					
	1 год		2 год		3 год	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		2		2	
Общеразвивающие и специальные упражнения		15		15		15
Имитационные упражнения		6		6		6
Основы техники плавания кроль на спине	1	6	1	6	1	6
Основы техники кроль на груди	1	1	1	1	1	1
Основы техники брасс	1	15	1	15	1	15
Основы техники баттерфляй	1	9	1	9	1	9
Техника выполнения стартов и поворотов	1	1	1	1	1	1
Контрольное задание		4		4		4
Всего:	7	57	7	57	7	57
	64		64		64	

Содержание 1 год обучения (64 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения.
Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Вхождение в воду.
3. Имитационные упражнения.
Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
Погружение в воду с головой.
Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
4. Основы техники плавания кроль на спине.
Погружение в воду с выдохом.
Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь самоорганизовываться.
5. Основы техники кроль на груди.
Дыхание в сочетании с движениями рук и ног
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, учиться находить компромиссные решения.
Промежуточный контроль.
6. Основы техники брасс.
Согласованность действий рук и ног в плавании.
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
7. Основы техники баттерфляй.
Согласованность действий рук и ног в плавании.
Уметь выполнять контроль за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.
Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 800 м.
Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
8. Техника выполнения стартов и поворотов.
Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2x50 м.
Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
9. Контрольное задание.
Уметь выполнять контроль деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

2 год обучения (64 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения.
Погружение в воду с головой.
Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
3. Имитационные упражнения.
Погружение с выдохом в воду
Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
4. Основы техники плавания кроль на спине.
Погружение в воду с выдохом.

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь самоорганизовываться.

5. Основы техники кроль на груди.

Техника движения рук в кроле на груди.

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, учиться находить компромиссные решения.

Промежуточный контроль.

6. Основы техники брасс.

Дыхание и сочетание движений при плавании.

Учиться взаимодействовать с партнерами и товарищами во время работы.

7. Основы техники баттерфляй.

Согласованность действий рук и ног в плавании.

Уметь выполнять контроль за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 800 м.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

8. Техника выполнения стартов и поворотов.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Старт и поворот «маятник»

Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении

9. Контрольное задание.

Уметь выполнять контроль деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию. Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в коллективных занятиях

3 год обучения (64 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Погружение в воду с головой.

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

3. Имитационные упражнения.

Погружение с выдохом в воду

Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

4. Основы техники плавания кроль на спине.

Погружение в воду с выдохом.

Поворот и скольжение в кроле на спине.

Уметь выполнять контроль за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

5. Основы техники кроль на груди.

Техника движения рук в кроле на груди, кроль на груди 400 м, кроль на спине 400 м

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, учиться находить компромиссные решения.

Промежуточный контроль.

6. Основы техники брасс.

Дыхание и сочетание движений при плавании.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

7. Основы техники баттерфляй.

Согласованность действий рук и ног в плавании.

Техника дыхания в плавании стилем баттерфляй.

Полная координация движений с дыханием – 50 м

Уметь выполнять контроль за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

Развитие скоростно-силовых качеств, смешанная эстафета кроль 800 м.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

8. Техника выполнения стартов и поворотов.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры на воде.

Уметь выполнять контроль за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию

9. Контрольное задание. Соревнование по плаванию.

Уметь выполнять контроль деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию. Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в коллективных занятиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Эффективность условия содержания данной программы во многом определяется имеющимися техническими средствами обучения и методическими пособиями.

Нормативно-правовая база:

- Конституция РФ;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Приоритетный Национальный проект «Образование»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»;
- Федеральный закон от 28.03.1998г. №53 ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;
- Постановление Правительства РФ от 24.07.2000г. № 551 «О поддержке военно-патриотических молодежных и детских объединений»;
- «Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе»;
- Устав ЛГ MAOY ДO «ЦСВППДМ»;
- Положение о клубном объединении «ВПК «Юнармеец»

Наглядные пособия:

- Комплект плакатов «Символы России и Вооружённых сил»;
- Комплект плакатов «Военная форма РФ»;
- Комплект плакатов «Огневая подготовка»;
- Комплект плакатов «Оружие России».

Видеотека:

- Военная техника: броня, танки;
- Краповые береты;
- Оружие 21 века: на земле;
- Ракетные войска стратегического назначения России;
- Техника и вооружение противовоздушной обороны страны;
- Техника и вооружение мотострелковых и танковых войск.

Раздаточный материал:

- «Военная форма»;
- «Погоны и знаки различия»;
- «Символы России».

Огневая подготовка

1. Книги:

- Попов Е.А.. Огневая подготовка: учебное пособие. - М.: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2012.
- Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Terra – Спорт, 2011.

2. Дидактический материал:

- прицеливание;
- отработка спуска курка;
- увеличение устойчивости;
- последовательность действий стрелка при стрельбе и т.д.

3. Практические работы:

- Начальная подготовка;
- Практическая техника стрельбы;
- Практическое прицеливание и спуск курка;
- Теория оружия и боеприпасов;
- Боевая психология снайпера.

Список используемой литературы

Для педагога

1. Буряков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. –М.: ДОСААФ, 2017.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. г.Тюмень 2000-2002.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие: стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира, - М.:ООО редакция Военные знания, 2017.
4. Жуковский В. Психология стрельбы.- М.: ЗАО Издательский дом «Гелеос», 2013.
5. Летин С.. Русский военный мундир 18 века. М.:АО ПАНАС-АЭРО, 1995г.
6. М.Н. Лукашев. «Сотворение САМБО: система САМ становится САМБО». М. ООО «Будо-Спорт». 2013.
7. Макеев В.В. «На службе отечеству»- ТОО Редакция журнала «Военные знания» 2018г. Выпуск № 3. (5 шт.).
8. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации. – Ростов на Дону: Феникс, 2015. - 512 с. - (Закон и общество).
9. С. Иванов-Катанский. Техника рукопашного боя. М. 2016.
10. Ю.И. Бурцев, С.Г. Малашенков., В.В. Смирнов., З.С. Сямиуллин. Основы Рукопашного боя. М.2002.
11. Яхновец С.Е. «Верность воинскому долгу» - ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 4.

Для обучающихся

1. Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.
- 2.Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
3. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
4. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
5. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).
6. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО « Издательский дом «Проспект - АП»,2005.-288с.
7. Поповских П.Я., Сирота В.И. Учебник «Азбука разведчика». – Рыбинск.: ОАО «Рыбинский Дом печати», 2014. - 384с.

Видеофильмы, рекомендуемые для юнармейцев:

1. В зоне особого внимания.
2. Ответный ход.
3. Голубые молнии.
4. Пятеро с неба.
5. Марш-бросок.
6. Грозные ворота.
7. Честь имею.
8. Спецназ.
9. Охотники за караванами.
10. Один шанс из тысячи.