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

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
Протокол № 1 от «26 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
_____ Р.В. Костюченко
Приказ №334 -ОД от «29 » августа 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 4FDB7200DAADD2BE4EC03CB1DFFFD8D0
Владелец: ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
Действителен с 08.11.2021 **по** 08.11.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юнармеец»

(возраст обучающихся 9-17 лет)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бурков Владимир Николаевич

г. Лангепас
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение программы.
6. Информационные источники

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Юнармеец» - модифицированная, гражданско-патриотической и физкультурно -спортивной направленностей. Разработана на основании комплексной программы ВПК «Гвардия» (автор: В.Л. Старшев, 2003 год), утвержденной Минобразования РФ.

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 2016 году Правительством Российской Федерации принята государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2017-2020 гг.». Одним из основных направлений является патриотическое воспитание подрастающего поколения – детей и молодежи.

С целью выполнения поставленных задач в ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ» разработана программа ВПК «Юнармеец».

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

Актуальность

Патриотическое воспитание молодежи востребовано условиями нашей современности инаправлено на:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, которое будет способствовать выработке положительной привычки к занятиям физической культурой;
- создание условий для социального, культурного и профессиональногосамоопределения;
- 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 ВетеранамиВеликой 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.

«Основы военно-исторического образования». Воспитание у юных граждан уважения к Вооруженным Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга; изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины.

«Плавание» (факультативно). На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Отличительная особенность:

Программа основывается на ведущих педагогических идеях личностно-ориентированного обучения 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 обучающихся в данных направлениях

Доступность.

Обучение по программе доступно для каждого подростка в возрасте от 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, осуществляется на бесплатной основе и позволяет по желанию вступать в клуб «Юнармеец».

В случае введения ограничительных мер региональными или муниципальными органами управления образования, например в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), образовательный процесс организуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Задачи программы:
- Обучить первоначальным навыком строевой, огневой, физической подготовки, и плаванию.
- Развивать физические способности, личностное самообразование обучающихся и стремление к службе в армии.
- Воспитывать чувство гражданской ответственности, гордости за свое Отечество, готовности защищать интересы государства.

Адресат программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» ориентирована на обучающихся 9-17 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний. В группе 15-20 обучающихся.

Сроки реализации программы:
Программа рассчитана на 3 года обучения.
1 год обучения - 216 часов.
2 год обучения - 216 часов.
3 год обучения - 216 часов.
Итого: 648 часов

Режим и формы занятий:
Расписание занятий составляется с учетом СанПин, дозированной физической нагрузки наобучающегося военно-патриотического клуба «Юнармеец».

№ п.п	Дисциплина,предмет	Количество часов в неделю (год)		
		1 год	2 год	3 год
1	Строевая подготовка	2/64	2/64	2/64
2	ОФП	2/64	2/64	2/64
3	Огневая подготовка	2/66	2/66	2/66
4	Основы военно-исторического образования	6/10	6/10	6/10
	Итого:	**12/204**	**12/204**	**12/204**

Продолжительность обучения по программе составляет 36 учебных недель.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использованиекомплекса 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 спорту.

Ожидаемые результаты:

По окончанию 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 сбирать «АК-74»;
- Выполнять упражнение на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир);

По окончанию 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 пневматическогооружия «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, гирями 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 окончанию 3 года обучения обучающиеся должны:
Знать:
- Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Техникавыполнения 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 областьих применения;
- Будет воспитан в духе гражданственности, нравственности, на героическомпрошлом и настоящем нашей Родины;
- Будет иметь представление о профессиях, связанных со службой в рядахВооруженных 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 программе «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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец»:
- Проведение Дней Воинской Славы России на базе музея «Боевой славы»;
- Участие в городских соревнованиях и мероприятиях: «Зарница», «К защитеРодины готов!», «День призывника», «Виват Россия»;
- Участие в социальных акциях «Я люблю свой город», «Молодежь против наркотиков» и др;
- Участие в межклубных и внутриклубных соревнованиях.

II. Календарный учебный график на 2022–2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1- 3 год	01.09.2022	31.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 учебных часа

III.Учебно-тематические планы дисциплин дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец»

Учебно-тематический план по дисциплине «Строевая подготовка»

№	Название разделов и тем	Количество часов					
		1 год		2 год		3год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	0	2	0	2	0
2	Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте.	0	4	0	4	0	4
3	Движение строевым, походным шагом.	0	8	0	8	0	8
4	Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ».	0	8	0	8	0	8
5	Строевые приемы в движении и на месте без оружия.	0	8	0	8	0	8
6	Воинское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику.	0	8	0	8	0	8
7	Строи и управления им.	0	8	0	8	0	8
8	Строевые приемы в составе отделения.	0	8	0	8	0	8
9	Промежуточный контроль.	0	4	0	4	0	4
10	Выполнение приемов с оружием на месте.	0	4	0	4	0	4
11	Смотр строя и песни.	0	2	0	2	0	2
12	Итоговый контроль.	0	2	0	2	0	2
Всего:		**2**	**64**	**2**	**64**	**2**	**64**
		66		**66**		**66**	

Содержание
1 год обучения (66 часов)

1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2 часа)
2 Строевой устав ВС РФ. Строевая стойка. Повороты на месте (пункты№1,2,3,4,5,6,7,27) (4 часа)
3 Движение строевым, походным шагом (пункты №13,14,15,16,17,31,32). (8 часов)

4 Выполнение команды: повороты «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ» (пункты №38) (8 часов)
5 Строевые приемы в движении и на месте без оружия (пункты №60,61,62,63) (8 часов)
6 Воинское приветствие без оружия. Выход из строя и подход к начальнику (пункты№60,61,62,63,69,70,71,72). (8 часов)
7 Строи и управления ими (пункты №33,34,35,36,37). (8 часов)
8 Строевые приемы в составе отделения (пункты№74,75,76,77,78,79). (8 часов)
9 Промежуточный контроль. (4 часа)
10 Выполнение приемов с оружием на месте (пункты№39,40,41). (4 часа)
11 Смотр строя и песни. (2 часа)
12 Итоговый контроль. (2 часа)

Содержание
2 год обучения (54 часа)

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

Содержание
3 год обучения (54 часа)

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

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.	1	0	1	0	1	0
2	Основы физической подготовки. Правила использования инвентаря.	1	0	1	0	1	0
3	Спортивные и подвижные игры.	0	4	0	4	0	4
4	Развитие ловкости, выносливости, обучение приемам игры.	0	4	0	4	0	4
5	Развитие общей выносливости.	0	7	0	7	0	7
6	Техника выполнения высокого и низкого стартов.	0	3	0	3	0	3
7	Силовые упражнения для мышцрук, ног, брюшного пресса, спины.	0	6	0	6	0	6
8	Развитие скоростно - силовых способностей.	0	6	0	6	0	6
9	Промежуточный контроль.	0	2	0	2	0	2
10	Техника выполнения упражнений на перекладине.	0	2	0	2	0	2
11	Техника выполнения упражнений на спортивных снарядах.	0	2	0	2	0	2
12	Техника выполнения упражнений в упоре лежа.	0	2	0	2	0	2
13	Техники метания малого мяча.	0	3	0	3	0	3
14	Круговая тренировка.	0	6	0	6	0	6
15	Переменно-интервальная тренировка.	0	6	0	6	0	6
16	Темповый кросс.	0	3	0	3	0	3
17	Преодоление полосы препятствий.	0	3	0	3	0	3
18	Итоговый контроль. Сдача нормативов.	0	2	0	2	0	2
Всего:		**2**	**62**	**2**	**62**	**2**	**62**
		64		**64**		**64**	

Содержание
1 год обучения (64 часа)

1 . Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час)
2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки. Правила использования инвентаря. (1 час)
3. Спортивные и подвижные игры: футбол, волейбол, теннис. (4часа)
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 3-4 раза.
Обучение приемам игры. (4часа)
5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 3-4 раза по 30-40 м. (7 часов)
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. (3 часа)
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 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. (6 часов)
8. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, с удержанием, после выполнения силовых упражнений. (6 часов)
9. Промежуточный контроль. (2 часа)
10. Техника выполнения упражнений на перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине. (2 часа)
11. Техника выполнения упражнений со спортивными снарядами: с набивными мячами, скакалкой, обручем. (2 часа)
12. Техника выполнения упражнений в упоре лежа: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. (2 часа)
13. Техники метания малого мяча: техника метания мяча с места, с трех шагов, обучение крестного шага. (2 часа)
14. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями. (6 часов)
15. Переменно-интервальная тренировка. (6 часов)
16. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе. (3часа)
17. Преодоление полосы препятствий. (3часа)
18. Итоговый контроль. Сдача нормативов. (2часа)

2 год обучения (64 часа)
Содержание

1 . Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час)
2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки. Правила использования инвентаря. (1 час)
3. Спортивные и подвижные игры: футбол, волейбол, теннис. (4часа)
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 3-4 раза.
Обучение приемам игры. (4часа)
5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 3-4 раза по 30-40 м. (7 часов)
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. (3 часа)
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 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. (6 часов)
8. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, с удержанием, после выполнения силовых упражнений. (6 часов)
9. Промежуточный контроль. (2 часа)
10. Техника выполнения упражнений на перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине. (2 часа)
11. Техника выполнения упражнений со спортивными снарядами: с набивными мячами, скакалкой, обручем. (2 часа)
12. Техника выполнения упражнений в упоре лежа: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. (2 часа)
13. Техники метания малого мяча: техника метания мяча с места, с трех шагов, обучение крестного шага. (2 часа)
14. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями. (6 часов)
15. Переменно-интервальная тренировка. (6 часов)
16. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе. (3часа)
17. Преодоление полосы препятствий. (3часа)
18. Итоговый контроль. Сдача нормативов. (2часа)

Содержание
3 год обучения (64 часа)

1 . Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час)
2. Основы физической подготовки: показатели и способы оценки тренированности, утомление, переутомление, дозирование нагрузки. Правила использования инвентаря. (1 час)
3. Спортивные и подвижные игры: футбол, волейбол, теннис. (4часа)
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 3-4 раза.
Обучение приемам игры. (4часа)
5. Развитие общей выносливости: бег на выносливость в медленном темпе, увеличивая нагрузку до 5 минут, ускорения 3-4 раза по 30-40 м. (7 часов)
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. (3 часа)
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 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. (6 часов)
8. Развитие скоростно-силовых способностей: пробегание отрезков с отягощением, с удержанием, после выполнения силовых упражнений. (6 часов)
9. Промежуточный контроль. (2 часа)
10. Техника выполнения упражнений на перекладине: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в висе на перекладине. (2 часа)
11. Техника выполнения упражнений со спортивными снарядами: с набивными мячами, скакалкой, обручем. (2 часа)
12. Техника выполнения упражнений в упоре лежа: правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. (2 часа)
13. Техники метания малого мяча: техника метания мяча с места, с трех шагов, обучение крестного шага. (2 часа)
14. Круговая тренировка: выполнение силовых и скоростных упражнений по кругу сериями. (6 часов)
15. Переменно-интервальная тренировка. (6 часов)
16. Темповый кросс: пробегание заданной дистанции в определённом темпе. (3часа)
17. Преодоление полосы препятствий. (3часа)
18. Итоговый контроль. Сдача нормативов. (2часа)

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	1	0	1	0
2	Тактико-технические характеристики, разновидности оружия «АК». Материальная часть,тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера». Разборка-сборка «АК».	1	5	1	5	1	5

3	Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир).	0	6	0	6	0	6
4	Промежуточный контроль.	0	2	0	2	0	2
5	Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматического оружия «МР-532».Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.	0	5	0	5	0	5
6	Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки.	0	6	0	6	0	6
7	Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа).	0	7	0	7	0	7
8	Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (стоя).	0	14	0	14	0	14
9	Промежуточный контроль.	0	2	0	2	0	2
10	Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа).	0	2	0	2	0	2
11	Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (с упора)	0	7	0	7	0	7
12	Промежуточный контроль.	0	2	0	2	0	2
13	Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя).	0	4	0	4	0	4
14	Итоговый контроль. Сдача нормативов.	0	2	0	2	0	2
Всего:		**2**	**64**	**2**	**64**	**2**	**64**
		66		**66**		**66**	

Содержание

1 год обучения (66 часов)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1час)
2. Тактико-технические характеристики, разновидности оружия «АК». Материальная часть, тактико-технические характеристики «ЛТ-110», «Юнкера»
Сборка – разборка «АК-74». (6 часов)
3.Выполнение упражнения на лазерном стрелковом тренажере «РУБИН» (электронный тир)
(6 часов)
4. Промежуточный контроль (2часа)
5. Материальная часть, тактико-технические характеристики пневматической винтовки. Техника правильной стрельбы, приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
(5 часов)
6. Дыхание при стрельбе из пневматической винтовки. (6 часов)
7. Выполнение упражнения из пневматической винтовки (лёжа). (7 часов)
8. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (стоя). (14 часов)
9. Промежуточный контроль. (2часа)
10. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (лёжа). (2часа)

11. Отработка и стрельба различных способов стрельбы из пневматической винтовки с упора, стоя. (7 часов)
12. Промежуточный контроль. (2часа)
13. Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки (стоя). (4часа)
14. Итоговый контроль. Сдача нормативов. (2часа)

2 год обучения (66 часов)

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

3 год обучения (66 часов)

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

Учебно-тематический план дисциплины

Основы военно-исторического образования

Наименование разделов и тем	Количество часов					
	1 год		2 год		3 год	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.Вводное занятие. Инструктаж поТБ.	1	0	1	0	1	0
2. История России и вооруженных сил РФ.	1	0	1	0	1	0
3. Основы правовых знаний	1	0	1	0	1	0
4. Познавательные экскурсии.	0	2	0	2	0	2
5. Фестивальное движение.	0	1	0	1	0	1
6. Конкурсное движение.	0	4	0	6	0	6
7. Поисковое движение.	1	2	1	0	1	0
8. Волонтерское движение.	1	1	1	1	1	1
9. Итоговый контроль.	1	0	1	0	1	0
Всего:	**6**	**10**	**6**	**10**	**6**	**10**
	16		**16**		**16**	

Содержание

1 год обучения (16 часов)

Основы военно-исторического образования:

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1час).

2. История Вооружённых сил Российской Федерации. Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ (1час).

3. Основы правовых знаний. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны (1час).

4. Познавательные экскурсии. Посещение музеев и выставочных залов г. Лангепаса и, различных мероприятий патриотической направленности. (2 часа)

5. Фестивальное движение (1час).

6. Конкурсное движение. Участие и проведение фестивалей художественного творчества среди юнармейских отрядов различного уровня. (4 часа)

7. Поисковое движение. Организация и проведение встреч с участниками поисковых рейдов, представителями поисковых отрядов.

Посещение музеев, выставок, экспозиций, посвящённых результатам работы поисковых отрядов. (3часа)

8. Волонтерское движение. Формирование здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ.

Подбор положительных примеров и образцов активной жизнедеятельности.

Организация и проведение спортивных соревнований «В здоровом теле здоровый дух!»

Организация и проведение мероприятий ко Дню Защитника Отечества и Международному женскому дню – конкурсы, соревнования среди юношей и девушек, поздравления (2часа).

9. Итоговый контроль. (1час)

Содержание
2 год обучения (16 часов)
Основы военно-исторического образования:

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1час).

2. История Вооружённых сил Российской Федерации. Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ (1час).

3. Основы правовых знаний. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны (1час).

4. Познавательные экскурсии. Посещение музеев и выставочных залов г. Лангепаса и, различных мероприятий патриотической направленности. (2 часа)
5. Фестивальное движение (1час).

6. Конкурсное движение. Участие и проведение фестивалей художественного творчества среди юнармейских отрядов различного уровня. (4 часа)

7. Поисковое движение. Организация и проведение встреч с участниками поисковых рейдов, представителями поисковых отрядов.

Посещение музеев, выставок, экспозиций, посвящённых результатам работы поисковых отрядов. (3часа)

8. Волонтерское движение. Формирование здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ.

Подбор положительных примеров и образцов активной жизнедеятельности.

Организация и проведение спортивных соревнований «В здоровом теле здоровый дух!»

Организация и проведение мероприятий ко Дню Защитника Отечества и Международному женскому дню – конкурсы, соревнования среди юношей и девушек, поздравления (2часа).

9. Итоговый контроль. (1час)

Содержание
3 год обучения (16 часов)
Основы военно-исторического образования:

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1час).

2. История Вооружённых сил Российской Федерации. Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ (1час).

3. Основы правовых знаний. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны (1час).

4. Познавательные экскурсии. Посещение музеев и выставочных залов г. Лангепаса и, различных мероприятий патриотической направленности. (2 часа)
5. Фестивальное движение (1час).

6. Конкурсное движение. Участие и проведение фестивалей художественного творчества среди юнармейских отрядов различного уровня. (4 часа)

7. Поисковое движение. Организация и проведение встреч с участниками поисковых рейдов, представителями поисковых отрядов.

Посещение музеев, выставок, экспозиций, посвящённых результатам работы поисковых отрядов. (3часа)

8. Волонтерское движение. Формирование здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ.

Подбор положительных примеров и образцов активной жизнедеятельности.

Организация и проведение спортивных соревнований «В здоровом теле здоровый дух!»

Организация и проведение мероприятий ко Дню Защитника Отечества и Международному женскому дню – конкурсы, соревнования среди юношей и девушек, поздравления (2часа).

9. Итоговый контроль. (1час)

V. 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»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г.
- Федеральный закон от 28.03.1998 г. №53ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;
- Положение об учреждении дополнительного образования детей;
- Постановление Правительства РФ от 24.07.2000г. № 551 «О поддержке военно-патриотических молодежных и детских объединений»;
- Устав ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ».

Наглядные пособия:

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

Видеотека:

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

Раздаточный материал:

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

Учебные пособия:

- Яхновец С.Е. «Верность воинскому долгу» - ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 4. (8 шт.);
- Иванов А.Н. «Защита Отечества-обязанность каждого гражданина» - ТОО Редакцияжурнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 1. (5 шт.);
- Дроздов В.П. «Вооруженные силы России»- ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 2. (2 шт.);
- Макеев В.В. «На службе отечеству» - ТОО Редакция журнала «Военные знания»1998г. Выпуск № 3. (5 шт.);
- Приказ министра обороны Российской Федерации от 15 декабря 1993 года №600.Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации.

Условия реализации программы. Огневая подготовка

1. Книги:

- Попов Е.А.. Огневая подготовка: учебное пособие. - М.: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002.
- Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Терра – Спорт,2001.

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.

Информационные ресурсы

Литература для педагога

1. Буряков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1997.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов г. Тюмень 2000-2002.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие: стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудованиетира, - М.:ООО редакция Венные знания, 2001.
4. Жуковский В. Психология стрельбы.- М.: ЗАО Издательский дом «Гелеос», 2003.
5. Летин С.. Русский военный мундир 18 века. М.:АО ПАНАС-АЭРО, 1995г.
6. Лютцев А.В. Скалолазание для детей и подростков в дополнительном образовании. М ФиС 1988.
7. М.Н. Лукашев. «Сотворение САМБО: система САМ становиться САМБО». М. ООО «Будо-Спорт». 2003.
8. Макеев В.В. «На службе отечеству»- ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г.Выпуск № 3. (5 шт.).
9. «Наставление по физической культуре и спорту» МО РФ 1997.
10. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации. – Ростов на Дону:Феникс, 2005. - 512 с. - (Закон и общество).
11. Правило соревнований: Пулевая стрельба. М.: ДОСААФ,1985.

12. Пуратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
13. С. Иванов-Катанский. Техника рукопашного боя. М. 1996.
14. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для дотско-юношескихспортивных школ. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Утв. Приказом министраобороны Российской Федерации от 15 декабря 1993 года №600.
16. Ю.И. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С.Сямиуллин. Основы Рукопашного боя. М.1992.
17. Яхновец С.Е. «Верность воинскому долгу» - ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 4.

Литература для обучающихся

1. Дроздов В.П. «Вооруженные силы России»- ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 2. (2 шт.)
2. Иванов А.Н. «Защита Отечества - обязанность каждого гражданина» - ТОО Редакцияжурнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 1. (5 шт.).
3. Иллюстрированная всемирная история: С XVII века до наших дней. - М.: Астрель.АСТ, 1999. - 416 с. - (Я познаю мир).
4. Иллюстрированная всемирная история: С древних времён до XVII века. - М.: Астрель.АСТ, 1999. - 456 с. - (Я познаю мир).
5. История России: Энциклопедия для детей: От дворцовых переворотов до эпохи Великих реформ. - М.: Аванта +, 2004. - 479 с.
6. История России: Энциклопедия для детей: От древних славян до Петра Великого. - М.:Аванта +, 1996. - 370 с.
7. История России: Энциклопедия для детей: От древних славян до Петра Великого. - М.:Аванта +, 2004. - 470 с.
8. Ишимова И. История России в иллюстрациях/ И. Ишимова. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.-480 с.
9. Макеев В.В. «На службе отечеству» - ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 3. (5 шт.)
10. Яхновец С.Е. «Верность воинскому долгу» - ТОО Редакция журнала «Военные знания» 1998г. Выпуск № 4.

Интернет-ресурсы

https://yunarmy.ru/
https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/kpmp/patrioticheskoe-vospitanie-molodezhi/yunarmiya/