




**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР им. В. ПИКУЛЯ»**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 5 от 31.05.2024 г.
Председатель пед. совета
 Е. П. Ананских

Приложение № 7
к приказу № 85 от 05.06.2024 г.
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДМЦ
Е. С. Гусак
«05» июня 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"ЮНЫЙ ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА"
Физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации 2 года
Возраст учащихся 8-10 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Волок Олег Геннадьевич

г. Североморск
2024 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Программа первого года обучения
 - 2.1 Учебный план 1-го года обучения
 - 2.2 Содержание программы 1-го года обучения
 - 2.3 Ожидаемые результаты
3. Программа второго года обучения
 - 3.1 Учебный план 2-го года обучения
 - 3.2 Содержание программы 2-го года обучения
 - 3.3 Ожидаемые результаты 2-го года обучения
4. Комплекс организационно-педагогических условий
5. Список литературы
6. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Введение

Программа «Юный защитник Отечества» физкультурно-спортивной направленности обращена на формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств и нравственных ценностей будущего защитника Отечества.

1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

Программа «Юный защитник Отечества» создана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Федеральным законом "О днях воинской славы и памятных датах России" от 13.03.1995 N 32-ФЗ;
- с федеральным проектом «Патриотическое воспитание» граждан Российской Федерации с 01.01.2021 по 31.12.2024 г. г.»;
- Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2024 года от 3 февраля 2010 г. N 134-р;
- Санитарными правилами СП. 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 №28;
- Санитарными правилами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.23 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Уставом ДМЦ и локальными актами учреждения.

1.3 Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется ее теоретической и практической значимостью. Теоретическая значимость программы обусловлена необходимостью совершенствования теории формирования

содержания и организации физкультурно-спортивной работы в МБУДО ДМЦ учащихся младшего школьного возраста.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- формированием у учащихся младшего школьного возраста положительного отношения к физическому развитию, к здоровому образу жизни, посредством обучения навыкам самозащиты;
- воспитанием позитивного отношения к Вооружённым силам РФ и мотивации к будущей военной службе;
- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, раскрытии и развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;
- необходимостью внедрения новых здоровьесберегающих технологий, повышения двигательной активности учащихся в связи с возрастающей гиподинамией у детей младшего школьного возраста, а также ведением ими малоподвижного, сидячего образа жизни.

1.4 Новизна программы

Новизна программы проявляется в интеграции физкультурно-спортивного и военно-патриотического компонента, в использовании региональных особенностей для её реализации, а так же во включении в программу раздела «Первая помощь». Этот раздел дает учащимся представление о способах оказания первой помощи при травмах, ушибах и кровотечениях.

Базирование в Североморске Северного флота создаёт уникальные возможности для проведения занятий на кораблях и в воинских частях СФ. Знакомство курсантов с героическим прошлым страны, с памятниками защитникам Отечества, местами сражений, способствует формированию у учащихся чувства гордости за свою Родину, укрепление позиций гражданственности и чувства патриотизма, способствующих воспитанию будущего защитника Отечества. Физкультурно-спортивный раздел программы, направлен на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.5 Педагогическая целесообразность

Реализация программы позволяет решать педагогические задачи, которые в настоящее время ставит государство и общество перед педагогом в деле воспитания подрастающего поколения, формируя интерес к здоровому образу жизни. Поэтому педагогическая целесообразность образовательной программы «Юный защитник Отечества» заключается в следующем:

- в патриотическом воспитании учащихся младшего школьного возраста;
- в комплексном подходе к организации занятий с учащимися, обеспечивающем укрепление психического и физического здоровья, стрессоустойчивости, положительной социализации курсанта, профилактику асоциального поведения;

- привитием курсантам интереса к истории России и флота посредством знакомства с основами военной и морской истории через рассказы и беседы о важнейших её событиях и деятелях;
- поддержанием интереса к процессу обучения через широкое применение спортивно-игровых методов, создание ситуации успеха и практических достижений для каждого учащегося, постепенного усложнения учебного материала;
- чередованием теоретических и практических занятий, закрепление и оценка полученных знаний на практических занятиях, посредством участия в соревнованиях.
- созданием условия для развития таких личностных характеристик учащегося как любознательность, способность к организации собственной деятельности, доброжелательность, настойчивость в достижении поставленной цели.

1.6 Педагогические принципы

- природосообразности: образовательный процесс строится, следуя логике (природе) развития личности ребенка;
- развивающего обучения: развитие личности ребенка, направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;
- преемственности, систематичности и последовательности: программа составлена из совокупности различных блоков, имеющих общую направленность, и каждый блок направлен на последовательное изучение части программы;
- индивидуального подхода: максимально учитываются индивидуальные особенности ребенка и создаются наиболее благоприятные условия для развития его индивидуальности, опора на интересы ребенка;
- гуманизма: гуманный характер отношений педагога и ребенка, ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах;
- социального закаливания: программа направлена на усвоение и активное воспроизводство ребенком социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности;
- ценностной ориентации: развитие моральных, эстетических, гражданских и других оснований, на которые ориентируется человек в поведении, оценке своей и чужой деятельности;
- здоровьесбережения.

1.7 Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 8 до 10 лет без ОВЗ, к обучению допускаются дети, имеющие 1 или 2 группу здоровья. Прием на программу осуществляется по желанию ребенка, заявлению родителей (законных представителей).

Количество учащихся в группе:

- первый год обучения - 15 человек;

- второй год обучения - 12 человек.

Такой состав позволяет наиболее эффективно применять формы и методы индивидуального и коллективного обучения и воспитания. Обучение учащийся может завершить на любом этапе.

Данный возрастной период у детей характеризуется высокой подвижностью нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуравновешенность возбудительно - тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная, имитационная способность. Умелое использование этой особенности является важным педагогическим приемом, который следует широко применять и учитывать при проведении занятий. Развиваются познавательные возможности, формируются принципы образного и логического мышления, благоприятными предпосылками формирования нравственных качеств, навыков общественного поведения.

1.8 Сроки реализации программы

Срок реализации программы 2 года.

Продолжительность реализации программы составляет два года обучения, 468 часов, 78 недель, 24 месяца.

Учебным планом предусмотрено чередование теоретических и практических занятий, для поддержания двигательной активности курсантов.

1.9 Уровни сложности программы

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1-й год обучения - стартовый уровень обучения;

2-й год обучения – базовый уровень обучения.

1.10 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий - по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Формы проведения занятий:

- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- обучающие игры;
- беседы;
- экскурсии;
- акции;
- соревнования.

1.11 Объём программы и режим занятий

Программа рассчитана на 234 часа в год.

(3 раза в неделю по 2 часа)×39 недель = 234 часа.

Один академический час равен 45 минутам.

1.12 Цель программы

формирование физических и морально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста посредством занятий физкультурой и спортом.

1.13 Задачи программы

Задачи:

- изучение истории России и российского флота;
- обучение основам строевой, стрелковой и тактической подготовки;
- обучение основам рукопашного боя;
- развитие интереса к военной службе, здоровому образу жизни;
- развитие основных физических качеств, ведущих к общему укреплению организма курсанта, способствующих к успешной сдаче нормативов ГТО;
- воспитание гуманизма и нравственности, чувства собственного достоинства;
- воспитание чувства патриотизма, индивидуальной ответственности за своё Отечество;
- воспитание морально-волевых качеств будущего защитника Родины;
- воспитание самоотверженности и способности к преодолению жизненных трудностей.

1.14 Планируемые результаты освоения программы и формы их представления

Итогами обучения по программе станет знакомство со страницами истории Российского флота, приобретение начальных навыков самообороны, здорового образа жизни, получение основ тактической, стрелковой, строевой подготовки, ознакомление с базовыми понятиями о первой помощи. У учащихся будут сформированы важнейшие социально значимые качества: любовь к Отечеству, ответственность за свои поступки, чувство долга, верность героическим традициям наших предков, стремление к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей, готовность к преодолению трудностей, гордость за свою Родину.

Перечень знаний, умений и навыков при завершении обучения:

Наименование разделов и тем	Знания	Умения и навыки
Устав ДМЦ, правила распорядка, права и обязанности курсанта. Ознакомление с программой обучения. Правила ТБ при проведении занятий.	1.Знать основные положения устава ДМЦ касающиеся личных прав и обязанностей курсанта. 2. Знать правила техники безопасности при проведении занятий.	1. Демонстрировать знания безопасного поведения при нахождении в учреждении, при проведении занятий.

Ознакомление с историей флота древней Руси.	1. Памятные события истории развития флота.	1. Кратко излагать конкретные события истории флота. 2. Рассказать о торговом «пути из варяг в греки».
История СФ	1. Знать историю создания СФ 2. Участие СФ при сопровождении полярных конвоев	1. Кратко рассказать историю создания СФ 2. Кратко рассказать об участии СФ в ВОВ
Вооружённые Силы РФ	1. Назначение и состав ВС РФ; 2. Войска не входящие в роды войск ВС	1. Назвать назначение и состав ВС РФ; 2. Назвать войска не входящие в роды войск ВС
Государственная и военная символика	1. История государственного флага, герба, гимна России; 2. Знать знаки различия родов войск	1. Знать гимн РФ, рассказать краткую историю создания гимна РФ; 2. Ориентироваться в символике родов войск
Физическая подготовка	1. Упражнения для развития силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости	1. Выполнять упражнения по развитию скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости
Рукопашный бой	1. Знать понятие предела самообороны. 2. Правильность выполнения захвата (ов), освобождения от захвата(ов), выполнение подножек, подсечек	1. Выполнять приёмы самообороны
Тактическая подготовка	1. Правильность передвижения в различной обстановке 2. Знать способы преодоления естественных препятствий.	1. Правильно выбирать способ передвижения в различной обстановке. 2. Преодолевать естественное препятствие.
Ориентирование на местности	1. Способы ориентирования на местности	1. Уметь определять стороны света на местности с компасом и по ориентирам

Строевая подготовка	1. Знать основные команды, подаваемые при управлении строем	1. Выполнять основные строевые приемы. 2. Двигаться в строю
Устройство автомата АК-74	1. Знать основные части автомата	1. Провести неполную разборку-сборку автомата
Стрелковая подготовка	1. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. 2. Знать основные части пневматической винтовки	1. Соблюдать правила обращения с оружием. 2. Выполнять стрельбу из пневматической винтовки
Первая помощь	1. Знать понятие первой помощи, виды кровотечений и способы их остановки 2. Способы остановки кровотечения.	1. Накладывать тугие повязки для остановки кровотечений; 2. Транспортировать пострадавшего

1.15 Формы подведения итогового контроля

Итоговая аттестация проводится в форме соревнований, опросов. При необходимости итоговая аттестация может проводиться с использованием электронного обучения с применением дистанционных технологий.

6.1 Общий учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		Первый год обучения			Второй год обучения			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	2	-	2	
2	Ознакомление с историей зарождения флота древней Руси	8	-	8	8		8	Викторина
3	История СФ	6	4	10	8	6	16	Викторина
4	Вооружённые Силы Российской Федерации	4	2	6	4	2	6	Викторина
5	Государственная символика Военная символика	4	-	4	2	-	2	Викторина
6	Физическая подготовка	10	78	88	6	75	81	Соревнования
7	Рукопашный бой	2	49	51	2	48	50	Соревнования

8	Тактическая подготовка	4	6	10	4	6	10	Соревнования
9	Ориентирование на местности	4	4	8	4	8	12	Соревнования
10	Стрелковая подготовка	1	19	20	1	20	21	Соревнования
11	Устройство АК-74	2	5	7	4	4	8	Соревнования
12	Стрелковая подготовка	6	6	12	4	8	12	Соревнования
13	Первая помощь	6	2	8	4	4	8	Соревнования
	Итого	59	175	234	53	181	234	

2. ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2.1 Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теор. занят	Практ. занят.	Всего часов	Формы аттестации/контроля
1.	Вводные занятия	2		2	
1.1	Устав ДМЦ Правила внутреннего распорядка. Права и обязанности курсанта. Ознакомление с программой обучения Устав ДМЦ Правила внутреннего распорядка. Права и обязанности	1		1	Опрос устный
1.2	Правила техники безопасности при проведении теоретических и практических занятий, тренировок	1		1	Опрос устный
2.	Ознакомление с историей флота древней Руси	8		8	Викторина
2.1	Кораблестроение древней Руси. Типы древних славянских судов	2		2	Викторина
2.2	Путь «из варяг в греки»	2		2	Викторина
2.3	860г. Морские набеги русов на Византию. Осада Константинополя	2		2	Викторина
2.4	Поход Олега на Царьград — 907 г. — «Щит на вратах» Морской бой у Ширвана — 913 г. — Русы на Каспии	2		2	Викторина
3.	История СФ	6	4	10	
3.1	Создание Северной флотилии.	2		2	Анкетирование
3.2	СФ в период ВОВ	2		2	Анкетирование
3.3	Североморск – столица северного флота	2		2	Анкетирование
3.4	Экскурсия в музей истории города и		2	2	Анкетирование

	флота				ние
3.5	Экскурсия в музей «Подводная лодка К- 21»		2	2	Анкетирование
4.	Вооружённые Силы Российской Федерации	4		6	
4.1	Состав, назначение родов войск	2		2	Викторина
4.2	Дни воинской славы России	2		2	Викторина
4.3	Акция «Позвала вас Россия...»		2	2	Наблюдение
5.	Государственная и военная символика	4		4	
5.1	История флага России. От древних времён до настоящих дней.	2		2	Опрос устный
5.2	Боевое знамя – символ доблести и чести	2		2	Опрос устный
6.	Физическая подготовка	10	78	88	
6.1	Здоровый образ жизни человека. Основные моменты ЗОЖ	2		2	Опрос устный
6.2	Олимпийское движение. Принципы олимпийского движения	2		2	Опрос устный
6.3	Параолимпийское движение. Принципы параолимпийского движения	2		2	Опрос устный
6.4	Понятие основных физических качеств человека (скорость, сила, выносливость)	2		2	Опрос устный
6.5	Самоконтроль за состоянием своего организма	2		2	Опрос устный
6.6	Развитие скоростных качеств		8	8	Сдача нормативов
6.7	Развитие координации		4	4	Сдача нормативов
6.8	Развитие равновесия		2	2	Сдача нормативов
6.9	Развитие гибкости		4	4	Сдача нормативов
6.10	Развитие выносливости		2	2	Сдача нормативов
6.11	Развитие силы без снарядов		2	2	Сдача нормативов
6.12	Упражнение для мышц пальцев и кистей рук		2	2	Сдача нормативов
6.13	Упражнение для мышц рук и		2	2	Сдача

	плечевого пояса				нормативов
6.14	Упражнение для мышц туловища		4	4	Сдача нормативов
6.15	Комбинированные упражнения		6	6	Сдача нормативов
6.16	Специальная физическая подготовка		6	6	Сдача нормативов
6.17	Упражнение на перекладине		2	2	Сдача нормативов
6.18	Упражнение на канате (шесте)		2	2	Сдача нормативов
6.19	Преодоление полосы препятствий		12	12	Сдача нормативов
6.20	Подвижные игры		18	18	Соревнования
6.21	Соревнования		2	2	Соревнования
7.	Рукопашный бой	2	49	51	
7.1	История развития рукопашного боя в России.	2		2	Викторина
7.2	Выполнение кувырков лицом вперёд, назад из положения упор присед		6	6	Зачёт
7.3	Обучение захватов одной рукой, двумя руками		6	6	Зачёт
7.4	Способы освобождения от захватов		6	6	Зачёт
7.5	Обучение задней подножки		7	7	Зачёт
7.6	Обучение передней подножки		7	7	Зачёт
7.7	Комплекс защиты от нападения безоружного противника		7	7	Зачёт
7.8	Обучение и отработка ударов и бросков на спортивных снарядах		8	8	Зачёт
7.9	Соревнования		2	2	Соревнования
8.	Тактическая подготовка	4	6	10	
8.1	Способы передвижения	4		4	Зачёт
8.2	Бесшумная ходьба и ходьба пригнувшись			1	Зачёт
8.3	Переползание			1	Зачёт
8.4	Отползание			1	Зачёт
8.5	Бег			2	Зачёт
8.6	Способы преодоления естественных препятствий			1	Зачёт
9.	Ориентирование на местности.	4	4	8	
9.1	Ориентирование по солнцу	1	1	2	тест

9.2	Ориентирование по компасу	1	1	2	тест
9.3	Ориентирование по местным предметам	1	1	2	тест
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию	1	1	2	Соревнования
10.	Строевая подготовка	1	19	20	Зачёт
10.1	Строевая стойка. Строевые приемы. Повороты на месте	1	6	7	Зачёт
10.2	Движения строевым шагом. Повороты в движении		6	6	Зачёт
10.3	Выход из строя и возвращение в строй		1	1	Зачёт
10.4	Построение в шеренгу и колонну, перестроение по ходу движения		2	2	Зачёт
10.5	Движение в походном строе		1	1	Зачёт
10.6	Приветствие в составе строя		1	1	Зачёт
10.7	Соревнования по строевой подготовке		2	2	Зачёт
11.	Устройство автомата АК-74	2	5	7	
11.1	История изобретения автомата Калашникова	1		1	Викторина
11.2	Занятия с макетом АК-74	1	5	6	Зачёт
12.	Стрелковая подготовка	6	6	12	
12.1	История появления стрелкового оружия	1		1	Опрос устный
12.2	Виды стрелкового оружия	1		1	Опрос устный
12.	Устройство пневматической винтовки	2		2	Опрос устный
12.3	Меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире	2		2	Опрос устный
12.4	Тренировка в изготовке к стрельбе		3	3	Зачёт
12.5	Тренировка в стрельбе с упора		3	3	Зачёт
13.	Первая помощь	6	2	8	
13.1	Понятие первой помощи. Виды кровотечений	2		2	Опрос устный
13.2	Способы остановки капиллярного кровотечения	2	2	4	Зачёт
13.3	Способы транспортировки пострадавшего	2		2	Зачёт
Итого:		69	168	234	

2.2 Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие 2 часа

теория 2 часа

Тема 1.1.

Знакомство с Детским морским центром.

История Центра, его Устав и правила внутреннего распорядка. Права и обязанности курсантов. Ознакомление с программой обучения.

Тема 1.2.

Общие требования по технике безопасности. Меры безопасности при проведении спортивных занятий в зале и на спортивной площадке. Меры безопасности при нахождении на корабле при проведении практических занятий.

Раздел 2 Ознакомление с историей российского флота. 8 часов

Теория - 7 часов

Тема 2.1

Кораблестроение древней Руси. Типы древних славянских судов: чёлн, струг, простая ладья, набойная ладья, заморская ладья. Методы и способы изготовления.

Тема 2.2

«Путь из варяг в греки» - преодоление торгового пути на деревянных ладьях и однодревках из устья Дуная до Византии.

Тема 2.3

860г. Морские набеги русов на Византию. Осада Константинополя.

Тема 2.4

Поход Олега на Царьград — 907 г. — «Щит на вратах» Описание похода в «Повести временных лет».

Морской бой у Ширвана — 913 г. — Русы на Каспии. Гибель русских дружин.

Практика - 1 час

Викторина «Морской бой»

Раздел 3. История СФ 10 часов

Теория 6 часов

Тема 3.1.

Создание северной морской флотилии. СФ - самый «молодой» из всех военных флотов России. Образован 1 июня 1933 года как Северная военная флотилия. 11 мая 1937 года флотилия преобразована в Северный флот.

Тема 3.2.

СФ в период ВОВ. Защита северных рубежей от вражеских обстрелов кораблей и высадки десанта.

Тема 3.3.

Североморск – столица северного флота. Основание посёлка Ваенга, переименование в г. Североморск. Перенос штаба флота из Полярного в Североморск.

Практические занятия 4 часа

Тема 3.4.

Экскурсия в музей истории и флота. История возникновения города, его застройки, славные страницы СФ

Тема 3.5

Экскурсия в музей «Подводная лодка К 21» Изучение истории подвигов моряков – подводников в период ВОВ

Раздел 4. Вооружённые Силы Российской Федерации. 6 часов

Теория 4 часа

Тема 4.1

Состав, назначение родов войск. Деление ВС на сухопутные, воздушные, морские, войска.

Тема 4.2

Дни воинской славы России. Рассказ о памятных датах, истории их появления. 18 апреля -Ледовое побоище, 1242 г.; 7 июля - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении 1770г.; 23 февраля - День защитника Отечества;

Тема 4.3

Практические занятия 2 часа.

Акция «Позвала Вас Россия...» Участие в акции «Позвала Вас Россия...»

Раздел 5. Государственная и военная символика 4 часа

Теория 3 часа

Тема 5.1

История флага России. Появление флага, значение полос на флаге, первое поднятие флага на военном корабле "Орел".

Тема 5.2

Боевое знамя – символ чести, доблести и славы. Боевое знамя – главная воинская хоругвь, под которой соединяются верные своему долгу воины.

Практика – 1 час

Устный опрос по пройденному материалу.

Раздел 6. Физическая подготовка 88 часов

Теория 10 часов

теоретическое занятие 10 часов

Тема 6.1. Здоровый образ жизни человека. Основные моменты ЗОЖ

Тема 6.2. Олимпийское движение. Принципы олимпийского движения. Дата основания олимпийских игр, первые олимпийские игры.

Тема 6.3. Параолимпийское движение. Принципы параолимпийского движения.

Тема 6.4. Понятие основных физических качеств человека (скорость, сила, выносливость)

Тема 6.5. Самоконтроль за состоянием своего организма. Уметь распознать признаки усталости (зевота, вялость, снижение мышечного тонуса).

Практические занятия 78 часов

Тема 6.6

Развитие скоростных качеств. Челночный бег, выполнение упражнений с резкой сменой задания.

Тема 6.7

Развитие координации. Занятия на координационной лестнице. (прыжки с разворотом на 180 градусов на двух и одной ноге, прыжки на двух ногах со скрещиванием ног.

Тема 6.8

Развитие равновесия. Занятия на координационной лестнице, хождение по гимнастической скамье.

Тема 6.9

Развитие гибкости. Выполнение различных гимнастических упражнений. Таких как «мост», стойка на лопатках, выполнения наклона туловища вперёд.

Тема 6.10

Развитие выносливости. Бег на длительные дистанции.

Тема 6.11

Развитие силы без снарядов. Упражнения с собственным весом (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подъём корпуса из положения лёжа, выполнение приседаний).

Тема 6.12

Упражнения для мышц пальцев и кистей рук. Занятия с кистевым эспандером.

Тема 6.13

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Занятия с эспандером.

Тема 6.14

Упражнения для мышц туловища. Выполнение упражнений направленных на развитие и укрепление мышц туловища.

Тема 6.15

Комбинированные упражнения. Выполнение различных упражнений, направленных на укрепление и развитие различных мышечных групп.

Тема 6.16

Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, направленных на развитие специальных возможностей (занятия с медицинболом, фитнес-лентой, прыжки через препятствия)

Тема 6.17

Упражнения на перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине прямым и обратным хватом.

Тема 6.18

Упражнения на канате (шесте). Лазанье по канату (шесту) в три приема.

Тема 6.19

Преодоление полосы препятствий располагающейся на спортивной площадке ДМЦ Отработка каждого спортивного снаряда в отдельности («лабиринт», «рукоход», «вертикальная стена», перелезание деревянного барьера). Выполнение задания без времени.

Тема 6.20

Подвижные игры. Игры с ручным мячом, с утяжелённым ручным мячом, игра в «пятнашки».

Тема 6.21 Соревнования. Сдача нормативов ОФП

Раздел 7. Рукопашный бой 51 час

Теория 2 часа

Тема 7.1

История развития рукопашного боя в России. Основатели - Ощепков и Харлампиев. Необходимость появления системы рукопашного боя в рядах вооружённых сил и органах гос.безопасности.

Практические занятия 49 часов

Тема 7.2

Выполнение кувырков лицом вперёд, назад, из положения упор присед. Способы группировки, правильность постановки рук при упоре.

Тема 7.3

Обучение и отработка захватов одной рукой, двумя руками. Способы захватов одной, двумя руками за одежду, за корпус.

Тема 7.4

Способы освобождения от захватов. Освобождение от захвата одежды, от захвата за корпус.

Тема 7.5

Обучение задней подножки. Правильность постановки ноги, распределение центра тяжести.

Тема 7.6

Обучение передней подножки. Правильность постановки ноги, распределение центра тяжести.

Тема 7.7

Комплекс защиты от нападения безоружного человека. Выполнение по частям, слитно.

Тема 7.8

Обучение и отработка ударов и бросков на спортивных снарядах. Нанесение ударов руками по боксёрским лапам, броски «чучела» под счёт, без счёта.

Тема 7.9

Соревнования по самообороне с условным противником по упрощённым Правилам рукопашного боя ВФСО «Динамо»

Раздел 8. Тактическая подготовка 10 часов

Теория 4 часа

Тема 8.1

Способы передвижения. Виды передвижения, назначение.

Практические занятия 6 часов

Тема 8.2

Бесшумная ходьба и ходьба пригнувшись.

Тема 8.3

Переползание. Выполнение в спортивном зале, на местности. С препятствиями, без препятствий.

Тема 8.4

Отползание. Выполнение в спортивном зале, на местности. С препятствиями, без препятствий.

Тема 8.5

Бег. Бег трусой, челночный бег на дистанцию 10м X 3 без времени
Проведения контроля за показателями физического развития.

Раздел 9. Ориентирование на местности 8 часов

Теория 4 часа. Практические занятия 4 часов

Тема 9.1

Ориентирование по солнцу. Восход и заход солнца по сторонам света.
Практическое занятие на местности.

Тема 9.2

Ориентирование по компасу. Определение сторон света при помощи компаса.

Тема 9.3

Ориентирование по местным предметам. Определение сторон света по коре и стволу дерева, по тающему снегу, по муравейнику.

Тема 9.4

Соревнования по спортивному ориентированию. Изучение правил соревнований.

Раздел 10. Строевая подготовка 20 часов

Теория 1 час.

Тема 10.1

Строевая стойка. Строевые приёмы. Повороты на месте. Основные понятия по строевой подготовке, методика обучения.

Практические занятия 19 часов

Тема 10.1

Строевая стойка. Строевые приёмы. Повороты на месте. Обучение базовым движениям.

Тема 10.2

Движения строевым шагом. Повороты в движении. Выполнение действий на два счёта, на один счёт.

Тема 10.3

Выход из строя и возвращение в строй.

Тема 10.4

Построение в шеренгу и колонну.

Тема 10.5

Движение в походном строе.

Тема 10.6

Приветствие в составе строя.

Тема 10.7

Соревнования по строевой подготовке.

Раздел 11. Устройство автомата АК-74 7 часов

Теория 2 часа

Тема 11.1

История изобретения автомата Калашникова. Конструктор М.Т. Калашников, появление первого АК в 1948 году.

Практические занятия 5 часов

Тема 11.2

Занятия с макетом АК-74 Демонстрация сборки-разборки автомата, частичная не полная сборка-разборка автомата.

12. Стрелковая подготовка 12 часов

Теория 6 часов. Практические занятия 6 часов

Тема 12.1

История появления стрелкового оружия. Основные этапы развития стрелкового оружия от изобретения фитильного и кремнёвого замка, до появления патрона с металлической гильзой.

Тема 12.2

Виды стрелкового оружия. Ознакомление с основными видами стрелкового оружия (пистолеты, винтовки, автоматы, пулемёты)

Тема 12.3

Устройство пневматической винтовки ИЖ-38 Краткое ознакомление с назначением и устройством винтовки.

Тема 12.4

Устройство пневматического пистолета ПМ Краткое ознакомление с назначением и устройством пистолета.

Тема 12.5

Меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире. Основные правила безопасности при обращении с пневматическим оружием при зарядании, прицеливании и стрельбе.

Тема 12.6

Тренировка в изготовке к стрельбе. Правильность принятия положения, правильность держания оружия.

Тема 12.7

Тренировка в стрельбе с упора. Прицеливание, правильность использования упора при стрельбе.

Раздел 13. Первая помощь 8 часов

Теория 6 часов. Практические занятия 2 часа

Тема 13.1

Первая помощь. Понятие первой помощи. Виды кровотечений: капиллярное, венозное, артериальное.

Тема 13.2

Способы остановки капиллярного кровотечения. Наложение медицинского пластыря, тугой фиксирующей повязки на место кровотечения.

Тема 13.3

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

Практические занятия 2 часа

Тема 13.3

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

2.3 Ожидаемые результаты по итогам 1-го года обучения

Наименование разделов и тем	Знания	Умения и навыки
Устав ДМЦ, правила распорядка, права и обязанности курсанта. Ознакомление с программой	1.Правила распорядка, правила поведения на занятиях 2.Правила техники безопасности при проведении занятий	1.Кратко перечислить свои права и обязанности. 2.Демонстрировать знания безопасного поведения при нахождении в учреждении, при проведении занятий
Ознакомление с историей флота древней Руси	1.Памятные даты истории; 2.События, происходившие в истории развития флота	1.Назвать события развития флота по дате; 2.Кратко рассказать о конкретных событиях развития флота
История СФ	1.Основание Северной флотилии 2.Основание СФ	1.Назвать дату создание СФ
Вооружённые Силы Российской Федерации	1.Назначение и состав ВС РФ; 2.Государственная и военная символика. 3.Дни воинской славы России	1.Назвать назначение и состав ВС РФ. 2.Назвать основные дни воинской славы России
Государственная и военная символика	1.Историю флага России	1.Назвать составные цвета российского флага
Устройство и вооружение корабля	1.Общие сведения о корабле 2.Вооружение корабля	1.Назвать отличия надводного и подводного корабля 2.Назвать основное вооружение корабля
Физическая подготовка	Упражнения по развитию силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости	Выполнить упражнения по развитию скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости
Рукопашный бой	Правильность выполнения захвата(ов), освобождения от захвата(ов), выполнение подножек, подсечек	Демонстрация приёмов самообороны
Тактическая подготовка	1.Правильность передвижения в	1.Правильно выбрать способ передвижения в различной

	различной обстановке. 2.Способы преодоление естественных препятствий	обстановке. 2.Преодолеть естественное препятствие
Ориентирование на местности	1.Знать назначение компаса 2. Знать стороны света	1.Уметь определить стороны света по компасу
Строевая подготовка	1.Знать основные приемы. 2.Построение. 3.Движения в строю. 4.Команды, подаваемые при управлении строем	1.Выполнять основные строевые приемы. 2.Двигаться в строю
Устройство автомата АК-74	1.Знать имя конструктора автомата, знать основные части автомата. 2.Положения (стойки) для стрельбы.	1.Назвать основные части автомата. 2.Принять положение для прицеливания для изготовления к стрельбе.
Стрелковая подготовка.	1.Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. 2.Знать стрелковые положения для изготовления к стрельбе.	1.Знать и соблюдать правила обращения с оружием. 2.Владеть умением принимать положение для изготовления к стрельбе в различных положениях.
Первая помощь	1.Понятие первая помощь. 2.Способы остановки капиллярного кровотечения. 3.Знать способы транспортировки пострадавшего.	1.Рассказать о правилах оказания первой помощи. 2.Уметь наложить пластырь на место кровотечения. 3. Продемонстрировать метод транспортировки пострадавшего.

Промежуточная аттестация подводится в форме опросов, викторин, конкурсов, соревнований.

3. ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3.1 Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теорет. занятия	Практ. занятия	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводные занятия.	2		2	
1.1	Устав ДМЦ Правила внутреннего распорядка. Права и обязанности	1		1	Опрос устный

	курсанта. Ознакомление с программой обучения. Проверка летнего задания.				
1.2	Правила техники безопасности при проведении теоретических и практических занятий тренировок.	1		1	Опрос устный
2.	Ознакомление с историей флота древней Руси.	8		8	Викторина
2.1	Морском поход Руси на Византию в 1043 г. Сражение у маяка Искресту.	2		2	Викторина
2.2	Развитие новгородского судостроения. Самостоятельное развитие судостроения от Киева.	2		2	Викторина
2.3	Ладожская битва 1164 года. Разгром новгородцами шведов у крепости Ладога.	2		2	Викторина
2.4	Поморские кочи – прообраз военно-морского флота, созданного при Петре Первом. Значительная роль поморского коча в географических открытиях XVI-XVII вв.	2		2	Викторина
3.	История СФ	10	6	16	
3.1	История создания СФ	2		2	Брейн-ринг
3.2	Северный флот в период ВОВ	5		5	Брейн-ринг
3.3	Полярные конвой в период ВОВ	3		3	Брейн-ринг
3.4	Экскурсия в музей истории города и флота.		2	2	Брейн-ринг
3.5	Экскурсия в музей «Подводная лодка К- 21»		2	2	Брейн-ринг
3.6	Экскурсия на военный корабль СФ		2	2	Брейн-ринг
4.	Вооружённые силы РФ	4	2	6	
4.2	Состав, назначение ВС РФ	2		2	Викторина
4.3	Войска не входящие в виды и рода войск ВС РФ	2		2	Викторина
4.4	Акция «Позвала вас Россия...»		2	2	Наблюдение
5.	Государственная символика. Военная символика.	2		2	
5.1	Государственный флаг, герб, гимн РФ	1		1	Опрос устный
5.2	Знаки различия родов войск	1		1	Опрос

					устный
6.	Физическая подготовка	6	73	79	
6.1	Вред от пагубных привычек на подрастающий организм ребёнка	2		2	Опрос устный
6.2	Самоконтроль и самодисциплина при занятиях спортом	2		2	Опрос устный
6.3	Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости	2	2	2	Опрос устный
6.4	Развитие скоростных качеств		8	8	Опрос устный
6.5	Развитие координации		4	4	Опрос устный
6.6	Развитие гибкости		5	5	Сдача нормативов
6.7	Развитие выносливости		2	2	Сдача нормативов
6.8	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		4	4	Сдача нормативов
6.9	Упражнение для мышц туловища		6	6	Сдача нормативов
6.10	Комбинированные упражнения		6	6	Сдача нормативов
6.11	Упражнение на перекладине		4	4	Сдача нормативов
6.12	Упражнение на брусьях		4	4	Сдача нормативов
6.13	Преодоление полосы препятствий		12	12	Сдача нормативов
6.14	Подвижные игры		14	14	Сдача нормативов
6.15	Соревнования		2	2	Сдача нормативов
7.	Рукопашный бой	2	48	50	
7.1	Применение навыков рукопашного боя в реальных условиях. Понятие предела самообороны	1		1	Сдача нормативов
7.2	Самостраховка при падении	1	2	3	Сдача нормативов
7.3	Выполнение кувырков вперёд – назад из положения полуприседа, из положения стоя		6	6	Сдача нормативов
7.4	Выполнение кувырков вперёд с		4	4	Соревнован

	разбегу				ия
7.5	Выполнение захватов одной, двумя руками спереди		4	4	Соревнования
7.6	Выполнение захватов одной, двумя руками сзади		4	4	Зачёт
7.7	Освобождение от различных захватов		4	4	Зачёт
7.8	Выполнение подсечек под переднюю ногу		4	4	Соревнования
7.9	Выполнение задней подножки		4	4	Зачёт
7.10	Выполнение передней подножки		4	4	Зачёт
7.11	Способы защиты от нападения условного противника вооружённого ножом		4	4	Зачёт
7.12	Комплекс приемов рукопашного боя		6	6	Зачёт
7.13	Соревнования		2	2	Зачёт
8.	Тактическая подготовка	4	6	10	Зачёт
8.1	Бесшумная ходьба и ходьба пригнувшись		1	1	Зачёт
8.2	Бег по пересечённой местности		1	1	Тест
8.3	Способы передвижения по жилому зданию при возникновении ЧС	2	2	4	Тест
8.4	Методы преодоления естественных препятствий	2	2	4	Тест
9.	Ориентирование на местности	2	10	12	Тест
9.1	Ориентирование в различных природных условиях	2	2	4	Соревнования
9.2	Определение время по солнцу		1	1	Зачёт
9.3	Ориентирование в пространстве		1	1	Зачёт
9.4	Определение сторон горизонта по растения		1	1	Зачёт
9.5	Определение стороны горизонта по рельефу, почве, ветру и снегу		1	1	Зачёт
9.6	Ориентирование по звуку		1	1	Зачёт
9.7	Ориентирование по свету		1	1	Зачёт
9.8	Соревнования по спортивному ориентированию по упрощённым правилам		2	2	Зачёт
10.	Строевая подготовка	1	20	21	
10.1	Строевая стойка. Строевые приемы. Повороты на месте	1	4	5	Зачёт

10.2	Движения строевым шагом Повороты в движении		4	4	Викторина
10.3	Выход из строя и возвращение в строй		2	2	Зачёт
10.4	Построение в шеренгу и колонну		2	2	Зачёт
10.5	Движение в походном строю		2	2	Опрос устный
10.6	Движение в парадном строю		2	2	Опрос устный
10.7	Приветствие при движении строем		2	2	Опрос устный
10.8	Соревнования по строевой подготовке		2	2	Опрос устный
11.	Устройство АК-74	4	4	8	Зачёт
11.1	Изучение конструкции автомата	2	2	4	Зачёт
11.2	Неполная сборка – разборка автомата	2	2	4	Зачёт
12.	Стрелковая подготовка	4	8	12	Опрос устный
12.1	Виды и назначение стрелкового оружия	1		1	Зачёт
12.2	Устройство пневматического пистолета ПМ	1		1	Зачёт
12.3	Меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире	2		2	Опрос устный
12.4	Тренировка в изготовке к стрельбе стоя		1	1	Зачёт
12.5	Тренировка в изготовке и стрельбе с колена		1	1	Зачёт
12.6	Тренировка в стрельбе с упора.		2	2	Зачёт
12.7	Тренировка в стрельбе на кучность и результат		2	2	Зачёт
12.8	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки		2	2	Зачёт
13.	Первая помощь	4	4	8	
13.1	Способы остановки венозного кровотечения: наложение давящей повязки, жгута	2	2	4	Демонстрация
13.2	Транспортировка пострадавшего	2	2	4	Демонстрация
ИТОГО:		61	173	234	

3.2 Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие 2 часа

Теория 2 часа

Тема 1.1.

Знакомство с Детским морским центром.

История Центра, его Устав и правила внутреннего распорядка. Права и обязанности курсантов. Ознакомление с программой обучения.

Тема 1.2.

Общие требования по технике безопасности. Меры безопасности при проведении спортивных занятий в зале и на спортивной площадке. Меры безопасности при нахождении на корабле при проведении практических занятий.

Раздел 2. Ознакомление с историей флота Руси. 8 часов

Теория 8 часов

Тема 2.1.

Морской поход Руси на Византию в 1043 г. Сражение у маяка Искресту.

Тема

2.2.

XI в. Развитие новгородского судостроения. Самостоятельное развитие судостроения от Киева.

Тема 2.3.

Ладожская битва 1164 года. Разгром новгородцами шведов у крепости Ладога.

Тема 2.4.

Поморские кочи – прообраз военно-морского флота, созданного при Петре I. Значительная роль поморского коча в географических открытиях XVI-XVII вв.

Раздел 3. История СФ 16 часов

Теория 10 часов

Тема 3.1

История создания СФ Создание Северной флотилии (дата основания 01.06.1933г.) Переименование Северной флотилии в СФ (дата переименования 11.05.1937г.) Создание морской авиации СФ 18.08.1936г. Б.Ф. Сафонов - дважды Герой Советского Союза.

Тема 3.2

Северный флот в период ВОВ Оборона Заполярья. 28-29 июня 1941 года начала активные боевые действия на Мурманском направлении. Высадка морских десантов. Нанесение значительного урона вражеским силам, за счёт внезапности десантов, отвлечение немецких сил от фронта. Вклад подводников в победу. Потопление немецких транспортных судов.

Тема 3.3

Полярные конвои в период ВОВ Доставка в СССР продовольствия, стратегического сырья, вооружения, союзниками. Формирование конвоя, состав конвоя. Обеспечение безопасности конвоя силами СФ

Практические занятия 6 часов

Тема 3.4

Экскурсия в музей истории и флота. Конкурс на знание истории СФ

Тема 3.5

Экскурсия на военный корабль. СФ Посещение БПК «Североморск»

Раздел 4. Вооружённые Силы РФ 6 часов

Теория 6 часа

Тема 4.1

Состав, назначение ВС РФ Общие сведения о назначении и составе Вооруженных сил Российской Федерации.

Тема 4.2

Войска не входящие в виды и рода войск ВС РФ Пограничные войска, Национальная гвардия, Войска гражданской обороны.

Практические занятия 2 часа

Акция «Позвала вас Россия...» Вручение памятных открыток ветеранам боевых действий.

Раздел 5. Государственная символика. Военная символика. 4 часа

Теория 4 часа

Тема 5.1

Государственный флаг, герб, гимн РФ Стандарты государственного флага, описание и история создания герба России. Интересные факты о гимне России.

Тема 5.2

Знаки различия родов войск. Описание, назначение.

Раздел 6. Физическая подготовка. 79 часов

Теория 6 часов

Теоретическое занятие 6 часов

Тема 6.1

Вред от пагубных привычек на подрастающий организм ребёнка.

Тема 6.2

Самоконтроль и самодисциплина при занятиях спортом.

Тема 6.3

Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости.

Практические занятия 73 часа

Тема 6.4

Развитие скоростных качеств. Челночный бег, выполнение упражнений с резкой сменой направления.

Тема 6.5

Развитие координации. Занятия на координационной лестнице.

Тема 6.6

Развитие гибкости. Выполнение различных гимнастических упражнений: гимнастический «мост», стойка на лопатках, выполнения наклона туловища вперёд с удержанием положения 10-15сек.

Тема 6.7

Развитие выносливости. Бег на длительные дистанции.

Тема 6.8

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Занятия с резиновым жгутом, кистевым экспандером

Тема 6.9

Упражнения для мышц туловища. Выполнение наклонов, поворотов с гимнастической палкой, с незначительным утяжелением.

Тема 6.10

Комбинирование упражнений на развитие основных групп мышц

Тема 6.11

Упражнения на перекладине. Выполнение подтягиваний прямым, обратным хватом.

Тема 6.12

Упражнение на брусьях. Выполнение отжиманий на параллельных брусьях.

Тема 6.13

Преодоление полосы препятствий. Отработка каждого спортивного снаряда в отдельности. Выполнение задания без времени, прохождение полосы препятствий на время.

Тема 6.14

Подвижные игры. Подвижные игры. Игры с ручным мячом, с утяжелённым ручным мячом, «пятнашки».

Тема 6.15

Соревнования. Соревнования по комплексной физической подготовке в виде тестирования, по преодолению полосы препятствий «Морской пехотинец» на время.

Раздел 7. Рукопашный бой. 50 часов

Теория 2 часа

Тема 7.1

Применение навыков рукопашного боя в реальных условиях. Понятие предела самообороны. Ситуации, при которых требуется применить навыки рукопашного боя, в мирное и военное время. Ответственность превышение предела самообороны.

Тема 7.2

Самостраховка при падении. Отработка элементов страховки при падении для нормального функционирования организма.

Практические занятия 50 часов

Тема 7.3

Выполнение кувырков вперёд – назад из положения полу присед, из положения стоя. Выполнение подводящих упражнений.

Тема 7.4

Выполнение кувырков вперёд с разбегу. Выполнение кувырков с толчком одной ноги, двумя ногами.

Тема 7.5

Выполнение захватов одной, двумя руками спереди. Отработка захватов за одежду, корпус, ноги.

Тема 7.6

Выполнение захватов одной, двумя руками сзади. Отработка захватов за одежду, корпус.

Тема 7.7

Освобождение от различных захватов. Срыв, сбив захвата.

Тема 7.8

Выполнение подсечек под переднюю ногу. Подсекание изнутри, с наружной стороны ноги.

Тема 7.9

Выполнение задней подножки. Выполнение подножки за захватом корпуса, захватом одежды.

Тема 7.10

Выполнение передней подножки. Выполнение подножки за захватом корпуса, захватом одежды.

Тема 7.11

Способы защиты от нападения условного противника вооружённого ножом. Разделение комплекса на 4-ре счёта.

Тема 7.12

Комплекс приёмов рукопашного боя. Выполнение комплекса на время.

Тема 7.13

Соревнования по борьбе самбо, рукопашному бою ВФСО «Динамо» по упрощённым правилам.

Раздел 8. Тактическая подготовка. 10 часов

Теория 4 часа

Тема 8.3

Способы передвижения по жилому зданию в случае возникновения ЧС (колонной, колонной с контролем впереди идущего, на ощупь при задымлении).

Тема 8.4

Методы преодоления естественных препятствий. Передвижения в гору. Передвижение организованной группой и одиночным ходом. Правильность порядка формирования группы, выбор скорости и метода хода.

Практические занятия 6 часов

Тема 8.1

Бесшумная ходьба и ходьба пригнувшись.

Тема 8.2

Бег по пересечённой местности.

Тема 8.3

Способы передвижения по жилому зданию. Используется здание ДМЦ (вдоль стены, вдоль стены пригнувшись, передвижение колонной и одиночным ходом).

Тема 8.4

Методы преодоления естественных препятствий. Передвижения в гору. Передвижение организованной группой и одиночным ходом.

Раздел 9. Ориентирование на местности. 12 часов

Теория 4 часа

Тема 9.1

Ориентирование в различных природных условиях.

Тема 9.2

Определение времени по солнцу.

Тема 9.3

Ориентирование в пространстве

Тема 9.4

Определение сторон горизонта по растениям.

Тема 9.5

Определение стороны горизонта по рельефу, почве, ветру и снегу.

Тема 9.6

Ориентирование по звуку.

Тема 9.7

Ориентирование по свету.

Тема 9.8

Соревнования по спортивному ориентированию по упрощённым правилам. Разъяснение правил соревнований, критерии оценок, тренировка в судействе.

Практические занятия 8 часов

Тема 9.2

Определение время по солнцу.

Тема 9.3

Ориентирование в пространстве.

Тема 9.4

Определение сторон горизонта по растениям.

Тема 9.5

Определение стороны горизонта по рельефу, почве, ветру и снегу.

Тема 9.6

Ориентирование по звуку.

Тема 9.7

Ориентирование по свету.

Тема 9.8

Соревнования по спортивному ориентированию по упрощённым правилам.

Раздел 10. Строевая подготовка. 21 час

Теория 1 час.

Тема 10.1

Основные понятия по строевой подготовке, основные критерии оценки качества выполнения строевых приёмов.

Практические занятия 20 часов

Тема 10.2

Строевая стойка. Строевые приёмы. Повороты на месте. Закрепление навыков базовых движений.

Тема 10.3

Движения строевым шагом. Повороты в движении. Закрепление навыков.

Тема 10.4

Выход из строя и возвращение в строй. Закрепление навыков.

Тема 10.5

Построение в шеренгу и колону. Закрепление навыков.

Тема 10.6

Движение в походном строю. Закрепление навыков.

Тема 10.7

Движение в парадном строю. Закрепление навыков.

Тема 10.8

Приветствие при движении строем. Обучение правильности приветствия, синхронности выполнения.

Тема 10.9

Соревнования по строевой подготовке.

Раздел 11. Устройство автомата АК-74 8 часов

Теория 4 часа

Тема 11.1

Изучение конструкции автомата. Основные части автомата, назначение, особенности изготовления.

Тема 11.2

Неполная сборка-разборка автомата. Отличие полной разборки от неполной. Порядок выполнения сборки – разборки автомата.

Практические занятия 4 часов

Тема 11.1

Изучение конструкции автомата. Практическое изучение основных частей автомата.

Тема 11.2

Неполная сборка-разборка автомата. Выполнение сборки – разборки автомата без учёта времени, на время.

Раздел 12. Стрелковая подготовка. 12 часов

Теория 4 часа

Тема 12.1

Виды и назначение стрелкового оружия. Краткая классификация стрелкового оружия.

Тема 12.2

Устройство пневматической винтовки. Подробное ознакомление с пневматической винтовкой. Принципы устройства.

Тема 12.3

Меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире. Основные правила безопасности при обращении с пневматическим оружием при зарядании, прицеливании и стрельбе.

Практические занятия 6 часов

Тема 12.4

Тренировка в изготовке к стрельбе стоя.

Тема 12.5

Тренировка в изготовке к стрельбе с колена.

Тема 12.6

Тренировка в стрельбе с упора.

Тема 12.7

Тренировка в стрельбе на кучность и результат.

Тема 12.8

Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки на точность, на время.

Раздел 13. Первая помощь. 8 часов

Теория 4 часа

Тема 13.1

Первая помощь. Виды оказания первой помощи. Способы остановки венозного кровотечения. Наложение давящей повязки, жгута.

Тема 13.2

Транспортировка пострадавшего. Методы и способы транспортировки. На руках, на санитарных носилках, на импровизированных носилках. Опрос в виде свободной дискуссии.

Практические занятия 4 часа

Тема 13.1

Способы остановки венозного кровотечения - наложение давящей повязки, жгута.

Тема 13.2

Транспортировка пострадавшего. На руках, на санитарных носилках.

Ожидаемые результаты по итогам 2-го года обучения

Наименование разделов и тем	Знания	Умения и навыки
Устав ДМЦ, правила распорядка, права и обязанности курсанта. Ознакомление с программой обучения. Проверка летнего задания. Правила ТБ при проведении занятий	1. Знать основные положения устава ДМЦ касающиеся личных прав и обязанностей курсанта. 2. Правила техники безопасности при проведении занятий.	1. Называть кратко права и обязанности курсанта; 2. Соблюдать правила безопасного поведения при нахождении в учреждении, при проведении занятий.

Ознакомление с историей становления флота древней Руси	1. Памятные события, происходившие в истории становления древнерусского флота.	1. Кратко рассказать о морских древнерусских походах на Византию. Рассказать о новгородском судостроении, битве новгородцев со шведами на Ладоге.
История СФ	1. Знать историю создания СФ; 2. Участие СФ при сопровождении полярных конвоев.	1. Кратко рассказать об истории создания СФ 2. 1. Кратко рассказать об участии СФ в ВОВ
Вооружённые Силы РФ	1. Назначение и состав ВС РФ; 2. Войска не входящие в роды войск ВС	1. Уверенно назвать войска, не входящие в роды войск ВС
Государственная и военная символика	1. История государственного флага, герба, гимна России. 2. Знать знаки различия родов войск.	1. Знать гимн РФ 2. Ориентироваться в символике родов войск.
Физическая подготовка	1. Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости.	1. Выполнять упражнения по развитию скоростных качеств, выносливости, координации, равновесия, гибкости.
Рукопашный бой	1. Обладать знаниями о необходимом пределе самообороны. 2. Правильность выполнения захвата(ов), освобождения от захвата(ов), выполнение подножек, подсечек.	1. Демонстрировать приёмы самообороны.
Тактическая подготовка	1. Как правильно передвигаться в различной обстановке. 2. Как правильно преодолевать естественные препятствия.	1. Правильно выбирать способ передвижения в различной обстановке. 2. Преодолевать естественное препятствие.
Ориентирование на местности	1. Способы ориентирования на	1. Уметь определять стороны света на местности с

	местности.	компасом и по ориентирам местности.
Строевая подготовка	1. Основные приемы строевой подготовки. 2. Команды, подаваемые при управлении строем.	1. Выполнять основные приемы строевой подготовки: построение, повороты, движение в строю. 2. Уверенно выполнять строевые команды.
Устройство автомата АК-74	1. Основные части автомата и их назначение.	1. Выполнять неполную разборку-сборку автомата.
Стрелковая подготовка	1. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. 2. Знать основные части пневматической винтовки.	1. Соблюдать правила обращения с оружием. 2. Выполнить стрельбу из пневматической винтовки.
Первая помощь	1. Отличие венозного кровотечения от других видов кровотечений, его опасности для жизни человека. 2. Способы остановки венозного кровотечения.	1. Накладывать тугую повязку для остановки кровотечения. 2. Выполнять один из способов транспортировки пострадавшего.

Промежуточная аттестация подводится в форме опросов, викторин, конкурсов, соревнований.

8. Комплекс организационно-педагогических условий

8.1 Материальное, техническое и технологическое обеспечение программы:

Название раздела программы	Материально-техническое обеспечение	Учебно-методический материал
Вводный раздел	Компьютер. Видеопроектор.	Устав ДМЦ Инструкции по ТБ. Плакаты по ТБ
Военная и морская история	Компьютер. Видеопроектор. Исторические и географические карты.	Учебники, книги и видеоматериалы по военной и военно-морской истории, истории кораблестроения и мореплавания. Схемы важнейших морских сражений. Электронный

		носитель по истории развития флота России
Физическая подготовка	Гимнастическая перекладина, координационная лестница, параллельные брусья, канат, гантели, медицинболлы, резиновые и латексные фитнес ленты.	Учебники, книги и видеоматериалы по физической культуре и спорту. НФП-2023.
Рукопашный бой	Перчатки для рукопашного боя, манекен для бросков, спортивные снаряды для отработки ударов.	Программа по борьбе самбо, программа по рукопашному бою
Тактическая подготовка	Полоса препятствий. Макеты ножей и автоматов.	НФП-2023
Основы военного дела (стрелковая и строевая подготовка)	Винтовка пневматическая Иж-60 Винтовка пневматическая Иж-61 Винтовка пневматическая МР- 512 Винтовка пневматическая МР- 514 Пистолет пневматический Иж-53М Пули для пневматического оружия	Сборники упражнений по стрелковой подготовке, таблицы, иллюстрации. Строевой устав ВС РФ. Плакаты по строевой подготовке.
Ориентирование во времени и пространстве	Компас. Географические и туристические карты.	Учебники, книги и видеоматериалы по географии и туризму.
Первая помощь	Перевязочные материалы, шины.	Учебники, видео фильмы по оказанию первой помощи.

На занятиях используется:

- эспандеры;
- координационная лестница;
- перчатки для рукопашного боя;
- лапы боксёрские;
- резиновые фитнес-ленты;
- защитное снаряжение;
- медицинские носилки.

На занятиях используется учебное оборудование и пособия: модели кораблей, пневматические винтовки и пистолеты, макеты АК-74, карты, презентации, аудио и видео демонстрации, медицинские перевязочные материалы.

Для освоения программы каждому обучающемуся необходимо иметь:

- шариковую ручку;
- простой карандаш;
- тетрадь;
- альбом;
- летний камуфляж;
- спортивный костюм;
- спортивную обувь.

8.2 Информационное обеспечение

Для улучшения качества обучения используются интернет ресурсы: социальная сеть «ВКонтакте», платформа Сферум, сайт www.rutube.com.

8.3 Кадровое обеспечение

Педагог с высшим или средним специальным образованием, с опытом работы по воспитанию детей и молодёжи. Педагог должен владеть основами физической подготовки, обладающий навыками обучения борьбы и рукопашного боя.

8.4 Методическое обеспечение

При освоении программы применяются активные методы обучения и воспитания, а именно:

Метод устного изложения материала:

- рассказ;
- беседа;
- команда;
- объяснение;
- вопросы-ответы;
- аудио- и видео материалы.

Наглядный метод обучения:

- показ выполнения приёмов и действий;
- демонстрация учебного оборудования, плакатов, пособий, видеоматериалов.

Практический метод обучения:

- упражнения специальные и производные;
- игровой;
- соревновательный;
- спортивный.

Имитационно-ролевой метод обучения:

- имитационные упражнения;
- ролевые игры.

Метод репродуктивного обучения:

- упражнения;
- тренинги навыков;
- выполнение действий по образцу.

Методика обучения носит комплексный характер. Основная форма проведения обучения – учебное занятие, которые проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

Теоретические занятия проводятся в учебных классах ДМЦ, при посещении различных экскурсий. Формы организации детей на занятиях индивидуальные, групповые, и коллективные.

Практические занятия проводятся в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке.

Для развития и поддержания познавательного интереса и мотивации к созидательной деятельности учащиеся используются творческие задания, обсуждения, самостоятельная работа.

Работа с родителями проводится в форме:

- родительских собраний;
- индивидуальных бесед;
- консультаций;
- опросов;
- совместного участия с детьми в соревнованиях и конкурсах.

Условием реализации программы является наличие:

Отдельного, хорошо проветриваемого помещения с дополнительным освещением, соответствующим нормам СП с обязательным наличием водопровода и аптечки для оказания первой помощи.

Формы и методы обучения и контроля (при необходимости, данные формы и методы обучения и контроля могут реализовываться с использованием электронного обучения с применением дистанционных технологий):

Название раздела программы	Формы и методы обучения	Формы и методы контроля
Вводный раздел	Рассказ Беседа Объяснение Ознакомление с курсом обучения.	Анкетирование Устный опрос
Военная и морская история (История развития флота и морской пехоты)	Словесный метод: рассказ, беседа (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (иллюстрации, видеоматериалы). Экскурсии в музей Вахты памяти	Устный опрос, Брейн-ринг по отечественной истории, Викторины, Конкурсы
Физическая подготовка	Словесный метод: рассказ (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (показ, видеоматериалы).	Сдача нормативов и требований по физической подготовке.

<p>Рукопашный бой</p>	<p>Словесный метод: рассказ (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (показ, видеоматериалы).</p>	<p>Демонстрация приёмов самообороны.</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Словесный метод: рассказ (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (показ, видеоматериалы).</p>	<p>Выполнение приемов и способов передвижения.</p>
<p>Основы военного дела (стрелковая и строевая подготовка)</p>	<p>Словесный метод: рассказ, беседа (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (иллюстрации, видеоматериалы). Упражнения и специальные тренинги навыков, выполнение действий по образцу. Практические занятия на местности.</p>	<p>Устный опрос. Зачёт по мерам безопасности и правилам стрельбы. Соревнования по стрельбе. Командование строем отделения. Соревнования по строевой и стрелковой подготовке. Ролевая игра. Педагогическое наблюдение.</p>
<p>Ориентирование во времени и пространстве</p>	<p>Словесный метод: рассказ, беседа, фронтальное объяснение нового материала. Демонстрационный метод (иллюстрации, видеоматериалы).</p>	<p>Устный опрос. Зачеты по составлению карт и определению сторон света. Соревнования по спортивному ориентированию. Педагогическое наблюдение.</p>
<p>Первая помощь</p>	<p>Словесный метод: рассказ, беседа (фронтальное объяснение нового материала). Демонстрационный метод (иллюстрации, видеоматериалы). Упражнения и специальные тренинги навыков, выполнение действий по образцу. Практические занятия в классе, на спортивной</p>	<p>Устный опрос. Выполнение способов остановки кровотечения.</p>

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

а) Список литературы, используемой педагогом:

1. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование» на 2021-2026 г.г.
2. Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31.03.2022 N 678-р;
3. Ожегов С.И. Шведова Н.Ю. Словарь русского языка: ок.80000 слов и фразеологических выражений /Российская А.Н., Российский фонд культуры; 2-е изд., испр. и доп.-м: Азъ, 1994г. – 928с.;
4. Полонский В.М. Научно-педагогическая информация: словарь-справочник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.;
5. Фришман И.И. Организация и проведение коллективно-творческого дела в детских общественных объединениях // Внешкольник. – 2007. - № 2. – С. 11.;
6. Советский энциклопедический словарь./Гл. ред. А.М. Прохоров.
7. К.В. Базилевич. Из истории морских походов в VII-XII вв.: Введение. //Copyright © 1998-2019 Mil.Press FLOT. [Электронный ресурс]. URL: <https://fлот.com/history/io01.htm> (Дата обращения: 11.05.2019);
8. Цветков С.Э. Начало русской истории. С древнейших времен до княжения Олега Издательство История, Научно-образовательная ЗАО Издательство Центрполиграф», 2012;
9. И.В. Манжелей Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. М.-Берлин/ Издательство: Директ-Медиа.2015;
10. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: Просвещение, 2011;
11. «Преодоление полосы препятствий на уроках гимнастики в школе». Учебно-методическое пособие». ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2010© Горбачев М.С., составление, Ярославль, 2010;
12. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, сДЮШОР, Изд.: «Советский спорт», 2004;
13. Фискалов В.Д. Теоретическая основа и организация подготовки спортсменов. Учебное пособие. «Волгоградская государственная академия физической культуры». Волгоград, 2010;

14. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. – 185 с.;

15. Смирнов В. М., Дубровский В. И. «Физиология физического воспитания и спорта» Москва, Изд. Владос –пресс, 2002;

16. Ж.К.Холодов, Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» 2-е издание, исправленное и дополненное Москва АСАДЕМА 2003;

17. И.С. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование);

18. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности - Ростов на Дону: «Феникс», 2005;

19. Малкин В.Р., Роголёва Л.Н. «Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе», Учебное пособие. Издательство Уральского университета, Екатеринбург 2016;

20. Махрова Н.Н. Методическое пособие. «Психологическое сопровождение в спортивной школе». Калуга 2013;

21. Смирнова Е. О. «Детская психология». Учебник для вузов. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006;

22. Авторский коллектив: В. Д. Доцкнко, И. В. Богатырёв, Г. Л. Вахарловский, П. А. Кротон, А. Г. Сацкий История отечественного судостроения в пяти томах, Том I: «Парусное деревянное судостроение» Изд. "Судостроение";

23. Цветков С.Э. «Начало русской истории. С древнейших времен до княжения Олега» Изд. История, Научно-образовательное ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2012;

24. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Лечебная физкультура. Учебник. 2013;

25. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова Основы оказания первой помощи. Учебно-практическое пособие по лайфрестлингу (борьбе за жизнь). Издание десятое, исправленное и переработанное. Москва. 2014.

б) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей:

1. Х. Ханке, Люди, корабли, океаны. Издательство "Судостроение";

2. Цветков С.Э. Начало русской истории. С древнейших времен до княжения Олега Издательство История, Научно-образовательная ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2012;

3. В. Дыгало." Откуда и что на флоте пошло". Москва, изд. "Прогресс", 2001;

4. Аммон Г.А. Морские памятные даты. Воениздат, 1987.

5. «Детская военно-морская энциклопедия» Ч.1-я. Изд. «Полигон» СПб. 2002;

6. «Детская военно-морская энциклопедия» Ч.2-я. Изд. «Полигон» СПб. 2002;

7. Настольная книга будущего командира. Подготовка разведчика. Москва, Изд. АСТ 2001;
8. Т.Е. Виленская «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста». Литагент «Неоглори» 2006;
9. Макаренко А. С. «Книга для родителей» Составитель С.С. Невская. 1. © А.С. Макаренко, 2014 © С.С. Невская, составление, 2014 © Издательство ИТРК, 2014;
10. Макаренко А. С. «Педагогическая поэма. Полная версия» Литагент АСТ. 2018;
11. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?» Жанр: Психология, издательство АСТ, Астрель, Харвест, 2008;
12. Суркова Л.М. «Психология для детей. Дома, в школе, в путешествии» Издательство: АСТ, 2019;
13. Бубнов, Н.В. Бубнова Основы оказания первой помощи. Учебно-практическое пособие по лайфрестлингу (борьбе за жизнь). Издание десятое, исправленное и переработанное. Москва. 2014.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Диагностическая таблица определения уровня сформированности интеллектуального потенциала учащихся.
2. Диагностическая таблица знаний и умений учащихся.
3. Диагностическая таблица тестирования физической подготовленности учащихся.
4. Диагностическая таблица навыков и умений учащихся при прохождении полосы препятствий.

1. Диагностическая таблица определения уровня сформированности интеллектуального потенциала учащихся

20__ - 20__ учебный год

__ учебная группа

объединение «Юный защитник Отечества»

№ п/п	ФИО курсанта	Познавательный	Нравственный	Коммуникативный	Уровень знаний %

*Уровень знаний оценивается по 5-бальной шкале.

оценка от «1» до «2» баллов - низкий уровень знаний

оценка «3» бала - удовлетворительный уровень

оценка «4» бала - хороший уровень

оценка «5» баллов - отличный уровень

Уровень сформированности интеллектуального потенциала учебной группы составляет __%

2. Диагностическая таблица знаний и умений учащихся учебной группы № ____
 объединения «Юный защитник Отечества»
 20__ - 20__ учебный год

№	ФИО курсанта	История развития флота	ВС РФ	Устройство и вооружение корабля	Физ. подготовка	Тактическая подготовка.	Строевая подготовка	Стрелковая подготовка	Первая помощь	Уровень знаний %

*Уровень знаний оценивается по 5-бальной шкале.

оценка от «1» до «2» баллов - низкий уровень знаний
 оценка «3» бала - удовлетворительный уровень
 оценка «4» бала - хороший уровень
 оценка «5» баллов - отличный уровень

Усвоение программы учащимися ____%

4. Диагностическая таблица тестирования физической подготовленности учащихся учебной группы № ____ объединения «Юный защитник Отечества»
20__ - 20__ уч.год

№ п/п	ФИО	возраст	наклон вниз из положения стоя	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Подъём туловища из положения лёжа	приседания	прыжок в длину с места	подтягивание из виса на высокой перекладине	челночный бег 10х10м	Прохождение полосы препятствий	Уровень умений %

*Уровень умений оценивается по 5-бальной шкале.

- оценка от «1» до «2» баллов - низкий уровень знаний
- оценка «3» бала - удовлетворительный уровень
- оценка «4» бала - хороший уровень
- оценка «5» баллов - отличный уровень

Усвоение программы учащимися ____%

5. Диагностическая таблица навыков и умений учащихся при прохождении полосы препятствий «Морской пехотинец»
 учебной группы № _____
 объединения «Юный защитник Отечества»
 20__ - 20__ уч.год

№ п/п	Фамилия Имя	«лабиринт»	«лестница»	«рукоход»	«барьер»	Уровень умений %

*Уровень умений оценивается по 5-бальной шкале.

- оценка от «1» до «2» баллов - низкий уровень знаний
- оценка «3» бала - удовлетворительный уровень
- оценка «4» бала - хороший уровень
- оценка «5» баллов - отличный уровень

Усвоение программы учащимися ____%

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Группа	Срок реализации, кол-во учебных недель	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Период реализации программы
	39	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.	1 сентября – 31 мая