

Муниципальная автономная организация  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «21» апреля 2022 г.  
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Караваева  
«22» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ООШ №8  
г.Кировска»  
\_\_\_\_\_ Г.В. Тарасова  
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Титаны»

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год (106 часов)

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шелемов Дмитрий Алексеевич,  
методист Сулейманова Надежда Ивановна,  
учитель физической культуры  
Волков Виталий Валентинович

г. Кировск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
1.3.1. Учебный план ДОП .....	6
1.3.2 Учебный план модуля «Военно – патриотическая подготовка» .....	6
1.3.3. Содержание учебного плана модуля «Военно-патриотическая подготовка» .....	7
1.3.4. Учебный план модуля «Физкультурно-спортивная подготовка» .....	9
1.3.5. Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка» .....	9
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	11
1.4.1. Планируемые результаты изучения модуля «Военно-патриотическая подготовка» .....	11
1.4.2. Планируемые результаты модуля «Физкультурно-спортивная подготовка» .....	13
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	13
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ .....	15
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	17
2.4.1. Оценочные материалы модуля «военно-патриотическая подготовка» .....	17
2.4.2. Оценочные материалы модуля «физкультурно-спортивная подготовка» .....	22
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	23
1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы .....	23
2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения .....	23
и при составлении программы .....	23
3. Интернет-ресурсы: .....	24
4. Литература для учащихся и родителей .....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	25
Календарный учебный график .....	25

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Перед системой образования России стоит очень важная и сложная задача – воспитывая молодое поколение россиян, научить их быть достойными гражданами своей Великой страны. Решение этой задачи требует новой идеологии, важнейшим направлением которой является воспитание патриотизма.

В широком понимании патриотизм трактуется как олицетворение любви к своей Родине, как активная сопричастность с её многовековой историей и культурой, с её достижениями, победами, трагедиями и проблемами.

Нужно ли формировать у школьников патриотизм? Да, безусловно. Сегодня патриотическое воспитание должно быть направлено на то, чтобы вернуть обществу утерянное естественное чувство любви к своей Родине. Вернуть чувство гордости за свою страну.

В настоящее время в силу разных причин, происходит активизация националистических, религиозно-экстремистских, а иногда и просто криминальных группировок и партий, которые более эффективно, чем государство, работают с подростками и молодёжью, используя в своих интересах и целях «лжепатриотические» установки.

В сложившейся ситуации, подросткам тяжело сделать правильный выбор, поскольку оказалась нарушенной идеологическая и моральная преемственность между прошлым и настоящим. Жизненное самоопределение школьников, которое всегда было непростым, в современных условиях стало невероятно сложным. Сложившаяся ситуация вызывает у обучающихся пассивность, нигилизм, агрессию, нравственное равнодушие и создаёт трудности в определении ими правильных духовно-нравственных и гражданско-патриотических ценностей. Роль системы дополнительного образования – помочь подросткам определиться и сделать правильный выбор в образе жизни, профессии и в будущем в целом.

Под патриотическим воспитанием мы понимаем постепенное и неуклонное формирование у учащихся любви к своей Родине: чувство гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого, готовности стать на защиту Отечества.

Среди разнообразных видов деятельности на благо Отечества самой почетной является деятельность по её защите в ситуациях внешней угрозы. Поэтому, высшей формой патриотического воспитания является военно-патриотическое. Не каждому гражданину Родина может доверить в руки оружие, чтобы защищать её интересы. Для этого современные подростки должны обладать компетенциями, выходящими за пределы содержания общего и основного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у учащихся воспитывается чувство ответственности перед командой, коллективом, вырабатывается добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность и дисциплина.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя: начальную военную подготовку; военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и

ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

На ознакомительном уровне учащиеся знакомятся со спецификой учебных дисциплин, изучаемых в программе, формируется познавательный интерес к данному виду деятельности, готовность заниматься по программе базового уровня. Учащиеся принимают участия в соревнованиях и мероприятиях невысокого уровня сложности.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на период 2021-2024 г.г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Правительства «Об осуществлении мониторинга системы образования» РФ от 5 августа 2013 г. N 662
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

**Актуальность программы:** Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на период 2021-2024 г.г. ставит перед педагогами задачу формирования эффективной системы патриотического воспитания детей и молодежи, основанной на принципах нравственности и гражданской идентичности. Актуальность программы обусловлена противоречием между социальным запросом российского общества, родителей и учащихся на качественное военно-патриотическое обучение и воспитание и недостатком рекомендованных (примерных) программ по данному направлению дополнительного образования.

**Отличительные особенности программы:** занятия по программе развивают у ребят стремление к приобретению знаний, умений, навыков и выносливости, применяемых в экстремальных ситуациях, как в мирное, так и в военное время. Учащиеся знакомятся с опасными и чрезвычайными ситуациями повседневной жизни, правилами безопасного

поведения, основами автономного выживания, основами стрельбы. Практические занятия развивают психологическую устойчивость, учат детей адаптироваться в стрессовых и экстремальных ситуациях, вырабатывают навыки по оказанию первой доврачебной медицинской помощи, умения ориентироваться на местности, добывать себе воду, пищу, строить себе укрытие при автономном существовании без помощи извне.

Данная программа отличается от многих других программ тем, что теоретические знания закрепляются практическими занятиями в условиях Крайнего Севера. Каждое занятие сопровождается практическим закреплением материала не только в теплых и комфортных условиях, но и независимо от погоды в условиях приближенных к экстремальным.

**Новизна программы** заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа включает два независимых, но взаимосвязанных модулей: «Военно-патриотическая подготовка» – 72 часа и «Физкультурно-спортивная подготовка» – 36 часов, которые реализуются разными преподавателями. Модуль «Военно-патриотическая подготовка» реализует педагог дополнительного образования МАОДО «ЦДТ «Хибины», а модуль «Физкультурно-спортивная подготовка» – учитель физической культуры школы, на базе которой реализуется программа.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей от 10 до 13 лет. Дети в этом возрасте с повышенным интересом стремятся к получению новых знаний, у них наблюдается общая активность, готовность включаться в новые виды деятельности. Этот возраст благоприятен для развития практического интеллекта, формирования умения эффективно решать практические задачи.

**Объем программы** – 106 часов.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – модуль «Военно-патриотическая подготовка» - 2 раза в неделю по 2 академических часа, модуль «Физкультурно-спортивная подготовка» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Формы проведения учебных занятий.** Занятия по программе проводятся с объединением детей одного возраста, с постоянным составом. Набор производится по желанию самих учащихся. Число обучающихся в объединениях 12-15 человек.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** развитие у учащихся активной гражданской позиции и воспитание патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

**Задачи модуля «Военно-патриотическая подготовка»:**

**Обучающие:**

- формировать начальные знания по истории создания Вооруженных Сил России и организационной структуре Вооруженных Сил Российской Федерации;
- формировать начальные знания об особенностях военной службы;
- формировать начальные знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, о правилах безопасного поведения;
- научить основам автономного выживания;
- формировать начальные знания о правилах оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- формировать начальные знания об основах и правилах стрельбы.

### Воспитательные:

- воспитывать моральную готовность и психологическую способность к адекватному поведению в экстремальных ситуациях в мирное и военное время;
- воспитывать патриотический дух, ответственность, честность, порядочность, смелость, самостоятельность, инициативу, настойчивость, целеустремленность, аккуратность, трудолюбие, взаимоуважение и умение работать в коллективе;
- формировать навыки культуры безопасной жизнедеятельности;
- воспитывать ответственность за личную безопасность, безопасность общества и государства;
- повышать среди молодежи статус Вооруженных сил РФ, осознание и понимание, что военный человек, берет на себя ответственность за спокойную, мирную жизнь всех матерей, отцов братьев, сестер. От его навыков, знаний и умений зависит боеготовность армии, которая защищает жизнь и спокойствие его близких;

### Развивающие:

- развивать интерес к военному делу;
- расширять и углублять знания, умения и навыки безопасного поведения в быту и в экстремальных ситуациях;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- формировать осмысленное понимание необходимости соблюдения безопасного поведения.
- развивать психологическую устойчивость и адаптацию детей к стрессовым и экстремальным ситуациям.

### Задачи модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»:

#### Задачи обучения:

- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
- компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.
- развитие у учащихся физических навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1. Учебный план ДОП

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Военно – патриотический	72	22	50
2	Физкультурно-спортивный	34	2	32
Итого:		106	24	82

### 1.3.2 Учебный план модуля «Военно – патриотическая подготовка»

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях				
Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Входящая аттестация

Тема 2. Школа безопасности	8	2	6	Наблюдение, опрос
<b>Раздел II. Основы подготовки к военной службе</b>				
Тема 3. Строевая подготовка	8	-	8	Зачет
Тема 4. Огневая подготовка	8	2	6	Зачет
Тема 5. Тактическая подготовка	8	1	8	Зачет
Тема 6. ЗОМП	6	4	2	Зачет
Тема 7. Военная топография	6	2	4	Зачет
Тема 8. Инженерная подготовка	6	2	4	Зачет
Тема 9. Основы военной службы	3	3	-	Зачет
<b>Раздел III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков</b>				
Тема 10. Медицинская подготовка	6	-	6	Опрос, практическое задание
Тема 11. Основы здорового образа жизни	1	1	-	Опрос, практическое задание
<b>Раздел IV. Начальная туристская подготовка</b>				
Тема 12. Туристская подготовка	6	1	3	Практическое задание
Тема 13. Выживание в условиях автономного существования	4	1	3	Практическое задание
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

### 1.3.3. Содержание учебного плана модуля «Военно-патриотическая подготовка»

#### Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях - 10 часов

##### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

*Теория:* Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК.

*Практика:* Тест с элементами из игры «Подросток в зоне риска». Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Занятия на полигоне.

##### Тема 2. Школа безопасности – 8 часов

*Теория:* Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Задачи, решаемые РСЧС, ее структура. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Экстремальные условия и их влияние на человека. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

*Практика:* Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Занятия на полигоне.

#### Раздел II. Основы подготовки к военной службе - 45 часов

##### Тема 3. Строевая подготовка – 8 часов

*Теория:* Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись». Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении. Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд «Автомат На - Грудь», «Автомат На ремень», «Оружие за спину», «Положить оружие», «В ружье». Строевые приемы при смене почетного караула. Положение знамени в строю. Вынос и относ знамени.

*Практика:* Занятия на плацу.

#### **Тема 4. Огневая подготовка - 8 часов**

*Теория:* Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами. Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Условия выполнения начального упражнения стрельбы из АК.

*Практика:* Стрельба из Пневматической винтовки. Групповые занятия по стрельбе из пневматического оружия с элементами тактической игры по ведению боя «Продержаться и наступать»

#### **Тема 5. Тактическая подготовка – 8 часов**

*Теория:* Основы общевойскового боя. Основы применения подразделений в общевойсковом бою. Организация отделения, как боевой единицы. Его вооружение. Понятие об огневой позиции в обороне. Порядок ее выбора, занятия, оборудования и маскировки. Отделение в обороне. Оборудование места для стрельбы (отдельной боевой единицы, отряда). Способы ведения разведки. Отделение в наступлении.

*Практика:* Тактические игры по ведению боя.

#### **Тема 6. ЗОМП. Защита от оружия массового поражения - 6 часов**

*Теория:* Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Химическое оружие. Бактериологическое оружие. Дегазация. Дезактивация. Дезинфекция. Дезинсекция. Частичная специальная обработка. Коллективные средства защиты. Убежища ПРУ. Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта (ОЗК, Л-1) Респиратор У-2К (Р-2).

*Практика:* Выполнение нормативов.

#### **Тема 7. Военная топография - 6 часов**

*Теория:* Карта и топографические условные знаки. Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, по солнцу и звездам. Компас. Азимут. Ориентиры. Выбор ориентиров. Движение по азимуту.

*Практика:* Игры по ориентированию: «Умейте ориентироваться», «По следам и приметам», «Найти слово», «Отыщите костер».

#### **Тема 8. Инженерная подготовка - 6 часов**

*Теория:* Фортификационные сооружения. Укрытия для личного состава и техники. Опорный пункт взвода и его элементы. Инженерные заграждения. Виды. Классификация. Взрывные заграждения, средства взрывания и заряды. Средства разведки и разминирования.

*Практика:* Сооружение элементов укрытия для личного состава.

#### **Тема 9. Основы военной службы - 3 часа**

*Теория:* Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды России. Устав и Воинские обязанности военнослужащих. Права и ответственность военнослужащих. Традиции и воинские ритуалы. Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту.

*Практика:* Викторина «Государственные символы России».

### **Раздел III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков – 8 часов.**

#### **Тема 10. Медицинская подготовка - 6 часов**

*Теория:* Медицинская аптечка, набор перевязочных материалов, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи. Первая медицинская



помощь. Природные лекарственные средства, способы применения. Первая медицинская помощь при ранениях и травмах. Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.

*Практика:* Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Игра «Спасательная экспедиция».

### **Тема 11. Основы здорового образа жизни - 1 час**

*Теория:* Здоровый образ жизни и его составляющие. Вредные привычки, профилактика вредных привычек.

## **Раздел IV. Начальная туристская подготовка – 10 часов**

### **Тема 13. Туристская подготовка – 6 часов**

*Теория:* Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму. Организация и проведение туристского похода. Устройство бивака. Выбор места для бивака. Организация бивачных работ. Завязывание туристических узлов. Костры и костровое хозяйство. Разведение костра, поддержание костра. Приспособления для приготовления пищи. Меры предосторожности.

*Практика:* Занятия на полигоне. Игры: «Кто раньше зажжет огонь», «Чей костер погаснет позже?», «Уничтожение костров».

### **Тема 14. Выживание в условиях автономного существования – 4 часа**

*Теория:* Общие принципы выживания. Определение собственного местоположения. Защита от неблагоприятного воздействия факторов природной среды. Организация аварийного бивака. Установление связи и подготовка средств сигнализации. Опасности встреч с хищными зверями.

*Практика:* Занятия на полигоне. Сигнальные игры.

**Воспитательная работа** – военно - патриотическое воспитание – вне учебного плана (по плану воспитательной работы).

1. Подготовка и участие в городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях.
2. Экскурсии и походы по местам боевой славы, посещение краеведческих музеев, воинских частей, участие в торжественных мероприятиях, посвященных знаменательным датам г. Кировск и Мурманской области.

### **1.3.4. Учебный план модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»	2	2	-	Повторение, опрос.
2.	Разучивание и тренировка в выполнении упражнений.	8	-	8	Практические задания.
3.	Спортивные игры.	10	-	10	Практические задания.
4.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	10	-	10	Практические задания.
5	Итоговое занятие.	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		34	2	32	

### **1.3.5. Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»**

#### **Тема 1. Вводное занятие – 2 часа**

*Теория.* Цель, задачи, особенности физической подготовки военнослужащих. Зависимость выполнения учебно-боевой или боевой задачи от уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 2. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений – 8 часов**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

*Техника передвижений:* шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

*Работа с собственным весом, работа с эспандером боксёра.*

#### **Тема 3. Спортивные игры – 10 часов**

*Теория.* Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

*Практика.* Проведение спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, регби с набивным мячом.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне».

Командные «выбивалы». Удержание мяча. Боевые игры: «стенка на стенку», «конный бой», «ручеек», борьба на три точки (реакция и выносливость).

Проведение спортивных игр: «коридор препятствий», «бой на бревне», «нападение на крепость», «разорвать «цепь».

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 10 часов**

*Теория.* Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

*Практика.* Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках).

Акробатическая подготовка: принципы выполнения кувырков и перекатов на жесткой поверхности. Трехосевая смена позиций при стрелковых перемещениях. Развивающие упражнения: переползание боком вперед, ногами вперед, головой вперед; движение «ящерица», червяком (на животе и спине); отжимание с хлопками, стоя на руках; бег в полуприсяде, гусиный шаг, хождение с помощью мышц таза; отжимание от пола в упоре лежа на разных ударных поверхностях, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость и растягивание мышц и сухожилий.

Бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа; подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Бег по пересеченной местности; коридор с препятствиями; спрыгивание с высоты 2-5 метров.

## **Тема 6. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов – 4 часа**

### **1.4 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1.4.1. Планируемые результаты изучения модуля «Военно-патриотическая подготовка»**

##### **Планируемые результаты реализации программы и критерии их замера**

Освоение данной программы предполагает получение следующих результатов:

- **личностных**, отражающих социально значимые качества, характеризующих личность курсанта военно-патриотического объединения: верность воинским традициям, высокое понятие чувства ответственности за себя и других, глубокое личностное осознание понятия «Честь имею!», готовность служению Отечеству;
- **предметных знаний, умений и навыков в области военного дела и их** успешное применение на практике в процессе занятий, учебных полевых выходов, сборов и лагерей;
- **межпредметных**, характеризующих достигнутый уровень умений и навыков, позволяющих курсантам участвовать в решении социальных вопросов детского общественного движения, готовности принимать в жизни ответственные решения, готовности к выполнению конституционного долга - службе в Вооруженных силах России.

При оценке эффективности данной программы учитываются как **количественные**, так и **качественные** показатели, характеризующие степень воздействия проводимых мероприятий на сознание и поведение курсантов.

**По качественным показателям** определяется собственно конечный результат воспитания, который оценивается:

- изменением статуса данного молодого человека в подростковом коллективе, появлением желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой, повышением интереса к государственной или военной службе, общественно-политической обстановке в стране, наукам, культуре и приобретению новых знаний;
- пониманием необходимости защиты интересов Отечества в связи с объективной оценкой политической ситуации в мире;
- умением преодолевать жизненные трудности, выработкой жизненной стратегии, согласованной с системой духовно-нравственных ценностей общества.

**Метапредметные компетентности** – способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях, освоенные курсантами в процессе реализации программы.

##### **Регулятивные УУД:**

1. Принимать и сохранять учебную задачу.
2. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
4. Адекватно воспринимать оценку инструктора.
5. Выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

##### **Информационные УУД:**

1. Осуществлять поиск необходимой информации.
2. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.
3. Строить речевое высказывание в устной и письменной форме.
4. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.
5. Выделять существенную информацию из текстов разных видов.

**Познавательные УУД:**

1. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.
2. Проводить сравнение по заданным критериям.
3. Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.
4. Обобщать.
5. Устанавливать аналогии.

**Коммуникативные УУД:**

1. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения.
2. Учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
3. Использовать речь для регуляции своего действия.
4. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
5. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

**В результате обучения учащиеся должны знать:**

- понятие о выживании и об экстремальных ситуациях;
- основные экстремальные ситуации в природе;
- факторы риска и факторы, обеспечивающие выживание человека;
- основы здорового образа жизни;
- инструменты для выживания и медицинское обеспечение;
- основные способы ориентирования;
- понятие о топографической карте;
- основные способы изучения местности;
- историю возникновения и развития оружия, основные виды оружия;
- культуру работы с оружием (технику безопасности при обращении с оружием);
- пневматическое оружие и боеприпасы;
- основы ГОЧС;
- назначение и устройство индивидуальных средств химической защиты и приборов радиационной и химической разведки;
- основы военно-медицинской подготовки, общие принципы оказания первой медицинской помощи;
- основы строевой подготовки.

**В результате обучения учащиеся должны уметь:**

- ориентироваться на местности;
- добывать воду и огонь подручными средствами;
- работать с топографической картой;
- стрелять из пневматического оружия;
- действовать по сигналам оповещения при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- оказывать первую медицинскую помощь при ранении, кровотечении, повреждении костей, суставов, мышц;
- выполнять строевые приемы без оружия на месте и в движении.

#### **1.4.2. Планируемые результаты модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»**

Количественные показатели объединены в систему определенных параметров, по которым можно судить об эффективности Программы. Параметрами являются:

- определение спортивных результатов через сдачу норм ГТО (раз в год);
- определение спортивных результатов через сдачу тестовых нормативов по ОФП (2 раза в год), отслеживающих рост физической подготовки учащегося;
- участие в соревнованиях различного уровня по разным видам спорта.

##### **Знать:**

- технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде, во время учебных боев и на соревнованиях;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим спортсменов.

##### **Уметь:**

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях, выполнять элементы акробатики;
- выполнять упражнения по разделам физической подготовки;
- играть в командные спортивные игры;
- участвовать в соревнованиях.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на 2021-2022 учебный год: 106

Занятия по программе проводятся с 10 сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

Календарный учебный график первый год обучения (Приложение 1)

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Помещение, отводимое для занятий детского объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», должно быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Кабинет оборудован столами и стульями в соответствии с государственными стандартами. В кабинете 12 посадочных мест. Кабинет оборудован раковиной для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды, укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи. При организации занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательного процесса.

В кабинете нужна доска для демонстрации схем, эскизов, рисунков.

Обеспечение учебно-материальной базой для реализации мероприятий программы, осуществляется образовательным учреждением, в объеме, предусмотренном требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Основы безопасности жизнедеятельности, Физическая культура, География, История Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Занятия по данной программе проходят с использованием - мультимедийных презентаций, учебных видеофильмов, плакатов, настольных военных игр, пневматического оружия и ММГ, мягкой пневматики (страйкбольное оружие, копии автоматов АК и других видов стрелкового оружия), макеты ручных гранат, средств индивидуальной защиты, туристического снаряжения (палатки, спальники, страховочные пояса, карабины, альпинистские веревки), с привлечением и во взаимодействии с представителями родительского комитета, активными родителями, представителями МЧС России, совета ветеранов войны и труда, силовых ведомств и структур.

Используется материально-техническая база и полигон Апатитской технической школы ДОСААФ России, а так же спортивные трассы спортшколы «Олимп».

**Используемые ЦОР:** электронные презентации по темам в программе Microsoft Office PowerPoint, видео - и художественные фильмы патриотической направленности.

**Компьютерные технологии:** использование интернета, компьютера и программного обеспечения для создания электронных тестов, мультимедийных презентаций с аудио- и видеоэффектами (Microsoft Office PowerPoint, AIMP2).

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- пневматическое стрелковое оружие и ММГ.
- мягкая пневматика (страйкбольное оружие, копии автоматов АК и других видов стрелкового оружия)
- туристическое снаряжение (палатки, спальники, страховочные пояса, карабины, альпинистские веревки)
- макеты массогабаритные автоматов Калашникова, магазины с учебными патронами;
- противогазы и респираторы – на каждого;
- средства оказания первой медицинской помощи: жгуты кровоостанавливающие, перевязочный материал, аптечки индивидуальные;
- компасы, учебные топографические карты;
- рюкзаки, фляги, котелки, кружки, плащ-накидки.

**Наглядный материал:**

- мультимедийные презентации;
- учебные видеофильмы;
- плакаты.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Основными показателями результативности программы являются активное участие детей в конкурсных и соревновательных мероприятиях, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения Программы, заинтересованность учеников в дальнейшем изучении дисциплин военной подготовки.

Для определения качества реализации программы предусмотрен ряд контрольных испытаний, проводимых в ходе реализации программы после изучения соответствующих разделов курса начальной военной подготовки. Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения учащимися материала занятий.

#### **Контроль и оценка учебных достижений.**

Проверка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется:

- в процессе обучения; Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: тесты, анкетирование, выполнение индивидуальных и групповых заданий.
- по итогам обучения (по теме, разделу);
- на контрольных занятиях;
- в лагерях/экспедициях (ежегодно в каникулярное время по окончании теоретического курса).

**Основными способами проверки** уровня знаний, умений и навыков, полученных учащимися в рамках Программы, являются:

- обратная связь по завершению отдельных программных мероприятий;
- тестирование, опросы, анкетирование;
- участие в походах, соревнованиях, мероприятиях участие в походах, соревнованиях, мероприятиях
- контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

Для определения качества реализации программы предусмотрен ряд контрольных испытаний, проводимых в ходе реализации программы после изучения соответствующих разделов курса начальной военной подготовки. Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения учащимися материала занятий.

Контроль знаний, умений и навыков, учащихся проводится 3 раза в учебный год.

**Начальная (входная) диагностика**– с 15 по 25 сентября;

**Виды контроля:**

- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря;
- промежуточная аттестация – с 20 по 30 апреля;
- аттестация (демонстрационный экзамен)– с 12 по 19 мая.

#### **Оценка уровней освоения программы**

**Прямыми критериями оценки результата усвоения воспитательного блока программы могут служить:**

- качество знаний в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации;
- качество знаний, умений и навыков в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права;
- готовность к защите Отечества, нацеленность на прохождение службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации и выбор в будущем военных профессий;
- следование воинским традициям;
- становление у учащихся активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом;

- участие в программах летних оздоровительных лагерей и полевых военно-спортивных сборах, в походах, соревнованиях, мероприятиях различной направленности;
- активная работа по пропаганде традиций, деятельности объединения и идей патриотизма среди сверстников;

**Косвенными критериями служат:**

- заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности;
- приобретение навыков безопасного и здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- развитие самостоятельности, ответственности за свои поступки, бережного отношения к природе, коммуникабельности;
- искоренение негативных проявлений, вредных привычек;
- положительное отношение к социально-значимой деятельности, появление потребности работать в коллективе;
- воспитание нравственности и развитие эстетического чувства, их физических и трудовых навыков;
- осознанное гордое отношение к символам государства и Российской армии.

**Уровни освоения программного материала:**

Уровни/кол-во баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 71-100% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий
Средний уровень/ 31-70% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий/ 10-30% усвоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

**Методы контроля:**

В зависимости от цели и сроков проведения контроль подразделяется на предварительный итоговый и текущий.

**Предварительный контроль** – проводится в начале изучения темы с целью выявления представлений учащихся по новой теме. Проводится в ходе беседы с учащимися. Предварительным контролем педагог определяет необходимую и допустимую степень сложности изложения материала и характера построения занятия, а учащийся актуализирует уже имеющиеся у него знания, что повышает осознанность восприятия, интерес к материалу и самостоятельность в последующей работе.

**Текущий контроль** успеваемости позволяет определить качество, глубину, объем усвоения знаний каждого раздела, темы; имеющиеся недостатки, меры по их устранению;



степень ответственности учащихся в работе, уровень развития их способностей и причины, мешающие работать; уровень овладения навыками самостоятельной работы, пути и средства их развития. Текущий контроль осуществляется педагогом в ходе повседневной учебной работы и проводится в пределах обычных организационных форм занятий. Он заключается в систематическом наблюдении за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности, проверке знаний, умений и навыков, сочетаемой с изучением нового материала, его закреплении (практическим применением). В процессе текущего контроля проверяются также знания, умения и навыки учащихся, тесно связанные с изучением нового.

**Промежуточный контроль** проводится по темам, изученным в полугодии. Задания для промежуточного контроля подбираются по всем изученным темам. Результат промежуточного контроля показывает уровень умения применять полученные знания на практике.

**Контрольные испытания** проводятся в форме выполнения нормативов по военным дисциплинам (огневая подготовка, тактическая подготовка, военная топография, туристская подготовка), а также в виде смотров, конкурсов и викторин.

**Итоговый контроль** проводится в конце изучения темы. Он должен учитывать результаты текущего и тематического контроля. Цель итогового контроля – выявить и оценить знания, умения и навыки учащихся по результатам изучения темы. Он может быть организован в ходе, зачетов, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Каждый из названных видов контроля может осуществляться с использованием разнообразных **форм контроля**: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, уплотненный опрос, целенаправленное наблюдение, решение ситуационных задач, самоконтроль, взаимоконтроль, собеседование, контрольные испытания, демонстрационный экзамен.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 2.4.1. Оценочные материалы модуля «военно-патриотическая подготовка»

#### Входной контроль:

Цель – выявить мотивацию обучения и уровень первичных представлений по темам программы.

1. Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2. Хотите ли Вы служить в армии РФ? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3. Какую подготовку Вам необходимо пройти перед службой в Армии РФ? (перечислите)	
4. В каких войсках Вы хотели бы служить? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. сухопутные; 2. десантные; 3. инженерные; 4. танковые; 5. войска связи; 6. ракетно-артиллерийские; 7. другие (напишите)
5. Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2. медицинскую (первую медицинскую помощь); 3. иную (напишите)
6. Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»? Допишите фразу	Я – патриот России – это значит, что .....

7. Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –
------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

### Итоговое тестирование:

Ваша первая мысль - самая важная!

ФИО \_\_\_\_\_

УО \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

1. Каково основное предназначение вооруженных сил Российской Федерации?	а)обеспечение военной безопасности РФ; б) обеспечение целостности границ РФ; развитие новых средств вооружения РФ; в)занимать лидирующее положение в гонки вооружения в мировом масштабе Ответ:
2. Назовите случай, когда неприятелю удалось захватить боевое знамя подразделения русской и советской армии, военно-морского флота (достаточно одного)?	а) Сталинградская битва; б)Ледовое побоище; в) Битва при Бородино; г) Такого случая нет. Русские не сдаются. Ответ:
3. Назовите известных вам Героев России после Советского Союза (хотя бы троих)?	Ответ:
4. Подготовка граждан к военной службе включает	а)обязательную; б) добровольную; в) обязательную и добровольную подготовку. Ответ:
5. Герой Российской Федерации получает:	а)Медаль «Золотая звезда» и Орден Мужества б)Медаль «Золотая Звезда», орден «Знак Почета» и грамоту о присвоении звания Героя России в)Медаль «Золотая звезда» и грамоту о присвоении звания Героя России. Ответ:
6. Особо почетный знак, отличающий особые заслуги воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам РФ	а)боевое знамя части; б) штандарт части; в) Государственная награда Ответ:
7. Что такое взрыв?	а) разрушения большого масштаба б) динамично протекающий процесс физических, химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии. в) быстро протекающий процесс физических, химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме. Ответ:
8. Каковы основные поражающие факторы взрыва?	а) волна прорыва б) ударная волна в) сильная загазованность местности г) осколочные поля Ответ:
9. Хлор это?	а) бесцветный газ с резким запахом б) зеленовато-желтый газ с резким запахом в) парообразное вещество с запахом горького миндаля и металлическим привкусом во рту. Ответ:
10. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы живете на 1	а) укройтесь в подвале здания б) подняться на верхний этаж

этаже и можете оказаться в зоне заражения. Ваши действия	в) останетесь в своей квартире
11. Определите по внешним признакам из приведенных примеров вид пожара:	а) из окон здания идет дым, огня не видно; б) из окон здания идет дым, видно пламя; в) горит штабель лесоматериалов на открытой площадке; г) из окон здания идет небольшой дым, внутри здания огня не видно, но концентрация дыма очень высока; д) из окон здания идет дым, внутри здания горит мебель. Ответ:
12. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:	1 при увеличении концентрации дыма передвигаться, пригнувшись или ползком; 2 при выходе по незадымленной лестнице держаться за стены и поручни; 3 выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам при помощи простыней; 4 выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом; 5 открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны; 6 сообщать о пожаре в пожарную охрану; 7 гасить водой включенные в сеть электроприборы; 8 при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком. Ответ:
13. Для чего предназначен АК?	а) для стрельбы по мишеням. б) для охоты. в) для уничтожения живой силы противника. Ответ:
14. С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата Калашникова (АК)?	– для чистки, смазки и осмотра автомата; – для чистки ствола; – для проверки заряжен или не заряжен АК; – для проверки ствольной коробки. Ответ:
15. Что является основой автоматического действия АК?	а). Сила отдачи при стрельбе. б). Начальная скорость пули. в). Энергия пороховых газов.
16. Какой механизм служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы(патрона)?	а) затвор. б) мушка. в) курок. Ответ:
17. Основные составляющие здорового образа жизни?	а)выработка твердой мотивации; б)режим жизнедеятельности; в)правильное питание; г) труд, отдых, сон и питание Ответ:
18. По какой команде производится построение отделения в одну шеренгу?	– «Отделение, в одну шеренгу – становись!» – «Отделение – стройся!» – «Отделение справа от меня становись!» – «Отделение слева стройся!» Ответ:
19. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными	а) неумение ориентироваться на местности; б) переезд на новое место расположения; в) вынужденное автономное существование; г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения; д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи; е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному

	необходимое снаряжение и продукты питания. Ответ:
20. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:	а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут; ж) резкое понижение температуры воздуха. Ответ:
21. Какая задача при проведении полевого выхода является главной:	а) выполнение целей и задач выхода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута. Ответ:
22. Приметами хоженной тропы могут быть:	а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки. Ответ:
23. Определить стороны света на местности можно по таким факторам:	а) направлению ветра; б) собственной тени; в) направлению течения реки; г) направлению хоженных троп; д) направлению нехоженных троп; е) компасу; ж) звездам; з) направлению движения поездов; и) местным предметам. Ответ:
24. По каким местным предметам можно определить стороны света:	а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве; в) лишайнику и мху; г) направлению течения ручьев и рек; д) склонам холмов и бугров; е) наезженной колее; ж) муравейникам; з) таянию снега; и) полыньям в водоемах; к) скорости ветра? Ответ:
25. На каком костре можно быстро вскипятить воду:	а) «нодья»; б) «таежный»; в) «звездный»; г) «шалаш»? Ответ:
26. Что запрещается делать при разведении костра:	а) разводить костер вблизи водоемов; б) разводить костер на торфяных болотах; в) разводить костер на снегу; г) разводить костер близ деревьев; д) использовать для костра сухостой; е) использовать для костра сухую траву; ж) использовать для костра живые деревья; з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору; и) оставлять без присмотра горящий костер; к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек? Ответ:
27. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:	а) перелом; б) сдавление; в) вывих. Ответ:
28. Укажите, какие из нижеперечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:	а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень. Ответ:
29. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:	а) высокая температура; б) нервное возбуждение; в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж) невозможность движения в суставе.

	Ответ:
30. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:	а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты. Ответ:
31. При травмах кисти накладывается:	а) сходящаяся и расходящаяся повязка; б) колосовидная повязка; в) крестообразная повязка или «восьмерка». Ответ:
32. Что запрещается личному составу дежурной смены при несении боевого дежурства	а) разговаривать; б) курить; в) самовольно покидать место несения боевого дежурства. Ответ:
33. Кому подчиняется солдат (матрос)	а) Офицерам; б) всем, кто старше по званию в) командиру отделения Ответ:
34. Что называется строем?	а) строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии. б) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом. в) установленное строевым уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий. Ответ:
35. Дистанция это-	а) расстояние в глубину между военнослужащими. б) подразделения построены на одной линии по фронту. в) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Ответ:

Критерий оценки результатов по количеству правильных ответов

30-35 баллов - высокий

29-24 баллов - средний

23-19 баллов - низкий

## Нормативы по огневой подготовке

### Норматив «Неполная разборка оружия»

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	15 сек	17 сек	19 сек
ПМ	7 сек	8 сек	10 сек

### Норматив «Сборка оружия после неполной разборки»

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	25 сек	27 сек	32 сек
ПМ	9 сек	10 сек	12 сек

### Норматив «Снаряжение магазина (ленты) патронами»

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74 (30 шт)	33 сек	38 сек	43 сек
ПМ (8 шт)	16 сек	17 сек	20 сек

### Норматив «Стрельба из пневматической винтовки»

	мальчики			девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовлет	Отлично	Хорошо	Удовлет.
11-12 лет	20	15	10	20	10	10
13-15 лет	25	20	15	25	20	25
16-17 лет	25	20	15	25	20	15

Оценка	Количество выбитых очков	
	ПМ	АК
Отлично	25-30	25-30
Хорошо	21-24	20-24

Удовлетворительно	18-20	15-19
-------------------	-------	-------

#### **2.4.2. Оценочные материалы модуля «физкультурно-спортивная подготовка»**

##### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сидя на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- бег на 3000 м, мин. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и приёмы проведения занятий:**

- ✓ словесные (рассказ, лекция, объяснение, беседа, дискуссия, анализ, показ «делай как я»);
- ✓ стимулирование интереса (встречи с ветеранами боевых действий, с воинами – интернационалистами, встречи с ветеранами войны и труда, участие в военно-спортивных и военно-патриотических играх, слётах, конкурсах, фестивалях, экскурсии в воинские части, проведение спортивных игр, мероприятия по ориентации на военные профессии, организация и работа по гражданско-патриотическому воспитанию);
- ✓ наглядные (демонстрация мультимедийной презентации, плаката, наглядный показ макетов стрелкового оружия – пистолета ПМ; модели массогабаритного (ММГ) автомата Калашникова-74, 105; электронного оружия, мелкокалиберной винтовки);
- ✓ практические (выполнение ситуативных задач, ролевые игры, учебно-тренировочные занятия по стрелковой подготовке, практические занятия в полевых условиях);
- ✓ самостоятельная деятельность (выполнение ситуативных заданий);

- ✓ создание эмоционально-нравственных ситуаций (поощрение).

В воспитании:

- методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения);
- методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Технология проектной деятельности применяется при изучении теоретического материала, организации исследовательской деятельности, позволяет формировать глубокие всесторонние знания по исследуемому материалу, расширить кругозор учащихся через постижение истории и традиций в процессе исследовательской и проектной деятельности. Работая над проектом, обучающиеся сравнивают, анализируют, сопоставляют, делают собственные выводы.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы**

- 1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014) // Собрание законодательства РФ. – 31.12.2012. – N 53 (ч. 1). – Ст. 7598.
- 1.2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 1.3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 1.4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Вестник образования. – N 2. – 2007.

### **2. Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы**

- 2.1. Ардышев А.Н. Учебник выживания войсковых разведчиков. Боевой опыт / Ардышев А.Н. – М.: Редакция 1, 2015. – 672.
- 2.2. Баленко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений / Баленко С.В. – М.: Эксмо, 2020. – 768 с.
- 2.3. Володин, В.А. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2011. – 448 с.
- 2.4. Иванов Ю. Книга юного командира / Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. = 544 с.
- 2.5. Кадочников А.А. Искусство побеждать. Модельные характеристики бойца / Кадочников А.А. – Ростов на Д.: Феникс, 2004. – 96 с.
- 2.6. Лазарева Г. Ю. Основы медицинских знаний / Лазарева Г. Ю. – М.: T8RUGRAM, 2017. – 106 с.
- 2.7. Ликсо В.В., Мерников А.Г., Проказов Б.Б. Большая книга юного командира / Ликсо В.В., Мерников А.Г., Проказов Б.Б. – М.: АСТ, 2020. – 383 с.
- 2.8. МакНаб К. Энциклопедия выживания. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / МакНаб К. – М.: Аст, 2018. – 320 с.
- 2.9. Микрюков В.Ю. Основы Военной службы / Микрюков В.Ю. – М.: КноРус, 2020. – 500 с.
- 2.10. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография/ Микрюков В.Ю. – М.: Форум, 2020. – 384 с.

- 2.11. Молодан Б. Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина / Молодан Б. – М.: Эксмо, - 2016. – 592 с.
- 2.12. Приваловский А.Н., Юрьева М.В. Ориентирование на местности. Атлас. – М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 48 с.
- 2.13. Смирнов, А.Т. ОБЖ / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишина, В.А. Васнева. – М.: Просвещение, 2019. – 238 с.
- 2.14. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В., Дружинин М.И., Коринный Д.В. и др. – М.: Учебный центр Вымпел-Каскад, 2018. – 552 с.
- 2.15. Справочник младшего командира. М.: Воениздат, 2011. 540 с.
- 2.16. Шульдешов Л.С. Огневая подготовка. Учебное пособие. / Шульдешов Л.С. – М.: Кнорус, 2020. – 216 с.
- 2.17. Шульдешов Л.С. Строевая подготовка / Шульдешов Л.С. – М.: Кнорус, 2020. – 344 с.
- 2.18. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

### **3. Интернет-ресурсы:**

- 3.1.URL:<http://vpc-vympel.ru/> Военно-патриотический центр «Вымпел».
- 3.2.URL: <http://mil.ru/> Министерство обороны РФ.
- 3.3.URL:<https://rvio.histrf.ru/> Российское военно-историческое общество
- 3.4.URL: [http://nkosterev.narod.ru/met/book\\_www.html](http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html) Библиотека по туризму
- 3.5.URL:<http://sodpm.ru/Index/Index> Современная начальная военная подготовка

### **4. Литература для учащихся и родителей**

- 4.1.Иванов Ю. Книга юного командира /Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. – 544 с.
- 4.2.Лазарева Г. Ю. Основы медицинских знаний. – М.: Т8RUGRAM, 2017. – 106 с.
- 4.3.МакНаб К. Энциклопедия выживания. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / МакНаб К. – М.: Аст, 2018. – 320 с.
- 4.4.Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография/ Микрюков В.Ю. – М.: Форум, 2020. – 384 с.
- 4.5.Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В., Дружинин М.И., Коринный Д.В. и др. – М.: Учебный центр Вымпел-Каскад, 2018. – 552 с.
- 4.6.Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Календарный учебный график

№	Месяц	Кол- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	2	ВПП Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК. .	Теоретическое занятие	Входящая аттестация
2.	сентябрь	2	ВПП Строевые приемы на месте и в движении. Отработка перестроений в двух-, трех шереножный строй, смыкание-размыкание строя. Подход-отход к начальнику, выход-постановка в строй	Практическое занятие	Индивидуальный зачёт
3.	сентябрь	3	Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка». Разучивание и тренировка в выполнении упражнений.	Практическое занятие	Опрос. Практическое задание
4.	сентябрь	1	ВПП Терроризм как основная социальная угроза современного общества	Теоретическое занятие	Опрос
5.	сентябрь	1	ВПП Чрезвычайные ситуации природного характера, характерные для местности проживания	Теоретическое занятие	Опрос
6.	сентябрь	2	ВПП Первая медпомощь. Виды кровотечений	Теоретическое занятие	Опрос
7.	октябрь	3	ВПП Основные ориентирования и топографии, топографические знаки и чтение карты	Теоретическое занятие	Опрос
8.	октябрь	2	ВПП Отработка строевой стойки, построения в строй, отработка поворотов на месте (одиночное и в составе подразделения).	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
9.	октябрь	3	Разучивание и тренировка в выполнении упражнений.	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
10.	октябрь	2	ВПП Первая медпомощь..	Теоретическое занятие	Опрос
11.	октябрь	2	ВПП Службы противодействия терроризму. Подразделения «Альфа», «Вымпел» Центр специального назначения ФСБ РФ	Теоретическое занятие	Опрос
12.	октябрь	1	ВПП Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	Опрос
13.	ноябрь	1	ВПП История родов войск, спец. войск. Структура и состав ВС РФ. Развед войска	Теоретическое занятие	Опрос
14.	ноябрь	2	ВПП Оружие массового поражения, средства индивидуальной и коллективной защиты от него	Теоретическое занятие	Опрос
15.	ноябрь	2	Техника безопасности при обращении с оружием при проведении стрельб. Основы прицельной стрельбы	Теоретическое занятие	Опрос

16.	ноябрь	2	ВПП Переломы. Первая помощь.	Практическое занятие	Практикум
17.	ноябрь	3	Разучивание и тренировка в выполнении упражнений.	Практическое занятие	Практикум
18.	декабрь	2	ВПП Великая отечественная война (основные битвы, даты, герои, оружие).	Теоретическое занятие	Опрос
19.	декабрь	2	ВПП Отработка нормативов на полной сборки-разборки АК-74М. Основы ориентирования и топографии, топографические знаки и чтение карты	Практическое занятие	Зачет
20.	декабрь	1	ВПП Подчиненность военнослужащих, звания и знаки различия	Теоретическое занятие	Опрос
21.	декабрь	1	ВПП Воинская дисциплина.	Теоретическое занятие	Опрос
22.	декабрь	1	ВПП Оружие массового поражения, средства индивидуальной и коллективной защиты от него.	Теоретическое занятие	Опрос
23.	декабрь	3	Спортивные игры.	Практическое занятие	Практическое задание
24.	декабрь	1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, характерные для местности проживания.	Теоретическое занятие	Консультация
25.	декабрь	2	Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.	Практическое занятие	Опрос
26.	декабрь	2	Общие принципы выживания. Определение собственного местоположения. Защита от неблагоприятного воздействия факторов природной среды. Организация аварийного бивака. Установление связи и подготовка средств сигнализации. «Подросток в зоне риска». Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения.	Комбинированное занятие	Опрос
27.	январь	2	Стрельба из Пневматической винтовки.	Практическое занятие	Практикум
28.	январь	2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму. Устройство бивака. Выбор места для бивака. Организация бивачных работ. Завязывание туристических узлов. Костры и костровое хозяйство. Разведение костра, поддержание костра. Приспособления для приготовления пищи.	Комбинированное занятие	Опрос
29.	январь	2	Стрельба из Пневматической винтовки.	Практическое занятие	Практикум
30.	январь	2	Сооружение элементов укрытия для личного состава	Практическое занятие	Практикум
31.	январь	2	Устав и Воинские обязанности военнослужащих. Права и ответственность военнослужащих. Традиции и воинские ритуалы. Викторина «Государственные символы России»	Комбинированное занятие	Опрос
32.	январь	3	Спортивные игры.	Практическое занятие	Практическое задание
33.	февраль	2	Опасности встреч с хищными зверями. Организация и наведение переправ через водные преграды. Переправы над водой. Переправа реки вброд.	Практическое занятие	Практикум
34.	февраль	2	Стрельба из Пневматической винтовки.	Практическое	Практикум

				занятие	
35.	февраль	3	Спортивные игры.	Практическое занятие	Практическое задание
36.	февраль	2	Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Игра «Спасательная экспедиция»	Практическое занятие	Практикум
37.	февраль	2	Первая медицинская помощь при ранениях и травмах. Природные лекарственные средства, способы применения	Комбинированное занятие	Зачет
38.	март	2	Тактические игры по ведению боя.	Практическое занятие	Опрос
39.	март	3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	Практическое занятие	Практическое задание
40.	март	2	Устройство бивака. Выбор места для бивака. Организация бивачных работ	Практическое занятие	Опрос
41.	март	2	Групповые занятия по стрельбе из пневматического оружия с элементами тактической игры по ведению боя «Продержаться и наступать».	Практическое занятие	Практикум
42.	март	2	Тактические игры по ведению боя.	Практическое занятие	Практикум
43.	апрель	3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	Практическое занятие	Практическое задание
44.	апрель	2	Стрелковое оружие вооруженных сил РФ, его тактико-технические характеристики, Устройство АК-74М, назначение узлов автомата и принцип работы	Комбинированное занятие	Опрос
45.	апрель	2	Выполнение нормативов по надеванию противогаза	Практическое занятие	Индивидуальный зачёт
46.	апрель	2	Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, по солнцу и звездам	Практическое занятие	Индивидуальный зачёт
47.	апрель	2	Тактические игры по ведению боя.	Практическое занятие	Практикум
48.	апрель	2	Костры. Темника безопасности при разведении костров	Практическое занятие	Практикум. Индивидуальный зачёт
49.	май	2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	Практическое занятие	Практическое задание
50.	май	1	«Игры по ориентированию: «Умейте ориентироваться», «По следам и приметам», «Найти слово», «Отыщите костер».	Практическое занятие	Практикум
51.	май	2	Тест с элементами из игры «Подросток в зоне риска». Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Занятия на полигоне	Практическое занятие	Консультация. Практикум
52.	май	4	Демонстрационный экзамен. Тактические игры по ведению боя	Практическое занятие	Индивидуальный зачёт.
53.	май	2	Итоговое занятие	Практическое занятие	Аттестация на этапе завершения программы
<b>Всего</b>		<b>106</b>			

