

Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр
образования «Интеллект» городского округа Спасск-Дальний

Рассмотрена и рекомендована
на заседании методического совета
Протокол от 12.08.2022 г № 1

Утверждена приказом директора
МБОУ ЦО «Интеллект»
от 12.08.2022 г. № 5

«ДОПРИЗЫВНИК»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14 -17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Моляренко Ирина Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Спасск-Дальний
2022 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность.

Ежегодно общеобразовательные учреждения принимают участие в Спартакиаде молодежи России допризывного возраста. Спартакиада проводится в рамках реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 2390-р «Об утверждении перечня официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, подлежащих обязательному ежегодному включению в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований» в целях физкультурно-спортивного и патриотического воспитания молодежи допризывного возраста. Основными задачами Спартакиады являются: физическое и духовно-нравственное воспитание молодежи; формирование мировоззрения на базе ценностей гражданственности и патриотизма; повышение престижа военной службы у подрастающего поколения; улучшение физической и технической подготовленности молодежи допризывного возраста; популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО). Программа спартакиады включает в себя физическую и военную подготовку.

Общеобразовательные программы по физической культуре и по основам безопасности жизнедеятельности предусматривают изучение военно-прикладного вида спорта, но только для учащихся 10-х – 11-х классов, а в спартакиаде возраст участников с 14 и до 17 лет, школьная команда формируются из учащихся 8-х, 9-х и 10-х классов.

Программа дополнительного образования «Допризывник» направлена на подготовку школьной команды для участия в Спартакиаде молодежи России допризывного возраста, а так же ориентирована на подготовку будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному

самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

Общеразвивающая программа «Допризывник» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** обучения.

Отличительные особенности программы в том, что каждый юноша и девушка в возрасте от 14 до 17 лет может пройти обучение. В Спартакиаде молодежи России допризывного возраста принимают участие только юноши, но материал программы может изучить и девушка, желающая поступать в военные или силовые структуры страны. Занимающиеся смогут улучшить свою физическую и техническую подготовленность для сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Адресат программы. Программа предназначена для юношей и девушек с 14 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий военно-прикладным видом спорта, учащихся МБОУ ОЦ «Интеллект».

Особенности организации образовательного процесса

- условия набора и формирования групп – принимаются все желающие пройти обучение по военно-прикладному виду;
- наполняемость в группе от 12 до 20 человек.
- режим занятий – занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий – 2 раза в неделю по 1 часу, 70 часов в год. Продолжительность занятий 1 час.

Срок реализации программы - 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие основных физических качеств и военной подготовки у учащихся для участия в Спартакиаде молодежи России допризывного возраста.

Задачи программы:

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, ответственность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
2. Воспитывать уважения к Вооруженным Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга.
3. Способствовать формированию привычки здорового образа жизни по средствам занятий физической культурой и спортом.

Развивающие

1. Развивать основные физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу.
2. Развивать двигательные способности необходимые в военной подготовке.
3. Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Обучающие

1. Обучить основным приемам в военной подготовке (огневая и строевая подготовка).
2. Обучить учащихся технике выполнения физических упражнений.
3. Обучить контролировать свою физическую нагрузку с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п		Количество	Формы аттестации / контроля
----------	--	------------	-----------------------------------

	Название раздела, темы	Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.	
1.	Знания о военной и физической подготовке	3	3	0	
1.1.	Введение в программу. Строевой устав ВС РФ	1	1	0	Опрос
1.2.	Огневая подготовка	1	1	0	Зачет
1.3.	Техника выполнения физических упражнений в ГТО	1	1	0	Опрос
2.	Военная подготовка	46	3	43	
2.1.	Строевая подготовка	20	1	19	Смотр
2.2.	Огневая подготовка	26	2	24	Тестирование, соревнования
3.	Физическая подготовка	21	0	21	
3.1	Бега на короткие, средние и длинные дистанции.	5	0	5	Тестирование, соревнования
3.2	Силовые упражнения.	4	0	4	Тестирование, зачет
3.3	Метание гранаты на дальность.	4	0	4	Зачет
3.4	Прыжки в длину	4	0	4	Тестирование
3.5	Плавание	4	0	4	Соревнования
Итого:		70	6	64	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знания о военной и физической подготовке

1.1. Тема: Введение в программу. Строевой устав ВС РФ

Теория. Основные термины строевой подготовки, общее положение, строевые приемы и движение без оружия, выполнение воинского приветствия.

1.2. Тема: Огневая подготовка

Теория. Устройство и боевые свойства автомата Калашникова.

1.2. Тема: Техника выполнения физических упражнений в ГТО

Теория. Техника выполнения низкого старта при беге на 100м, техника выполнения метания гранаты на дальность, техника выполнения прыжков в длину с разбега и с места, техника плавания кролем.

2. Раздел: Военная подготовка

2.1. Тема: Строевая подготовка

Теория. Внешний вид военнослужащего, действия командира отделения, строевая песня.

Практика. Строевой шаг, строевая стойка, выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно», расчет отделения по порядку и на первый – второй, повороты на месте, повороты в движении «направо», «налево», «кругом», смыкание и размыкание отделения, перестроение в две шеренги и обратно, выполнение воинского приветствия на месте и в движении, исполнение строевой песни в движении.

2.2. Тема: Огневая подготовка

Теория. Техника выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Правила техники безопасности при выполнении стрельбы из пневматической винтовки. Правила техники безопасности при выполнении разборки и сборки АК.

Практика. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова, доведение движений до автоматизма и с максимальной скоростью. Стрельба из пневматической винтовки стоя в мишень № 8.

3. Раздел: Физическая подготовка

3.1. Тема: Бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Практика. Техника низкого старта. Бег на дистанции – 60 м., 100 м., 3000м.

3.2. Тема: Силовые упражнения

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги в коленях.

3.3. Тема: Метание гранаты на дальность

Практика. Метание гранаты 700 гр. на дальность в коридор 10м. Техника хвата гранаты, техника разбега и замаха.

3.4. Тема: Прыжки в длину

Практика. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Техника разбега, толчка, приземления при выполнении прыжка.

3.5. Тема: Плавание

Практика. Техника плавания «Кролем», выполнение разворота в воде, старта с тумбочки. Техника дыхания во время плавания на воде.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

1. Самостоятельность, ответственность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность.
2. Уважение к Вооруженным Силам России, положительные мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга.
3. Привычка здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

У учащихся будет:

1. Развиты основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость, сила.
2. Развиты двигательные способности необходимые в военной подготовке.

3. Сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Предметные результаты:

Учащиеся будут:

1. Применять основные приёмы в военной подготовке.
2. Уметь технически правильно выполнять физические упражнения.
3. Контролировать свою физическую нагрузку с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал, кабинет, спортивный инвентарь и оборудование:

- шведская стенка – 5 штуки
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2штуки
- гимнастические коврики– 5штуки
- гранаты 700 гр. – 12 штук
- гранаты 500 гр. – 6 штук
- гимнастические маты – 4 штуки
- винтовка пневматическая – 4 штуки
- пулеулавливатель– 4 штуки
- пули $\varnothing 4,5$ мм для винтовки – 10 пачек по 250 штук
- сектор для прыжков в длину с разбега
- макет автомата Калашникова – 4 штуки

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

I. Теоретические материалы - разработки:

- _ Инструкции по охране труда на занятиях физической культурой.
- _ Положение о проведении Спартакиады молодежи допризывного возраста.
- _ Тесты военной подготовленности и физической подготовленности по ГТО.

II. Дидактические материалы:

- _ Картотека упражнений физической подготовке (карточки).
- _ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- _ Схемы и плакаты освоения технических приемов в строевой подготовке.
- _ Видеозаписи смотров строевой подготовки.
- _ Видеозаписи разборки и сборки АК.
- _ Нормативы ГТО.
- _ Видеозаписи выступлений учащихся.

III. Методические рекомендации:

- _ Рекомендации по организации безопасного ведения стрельбы из пневматической винтовки.
- _ Рекомендации по организации и проведению военной подготовки школьника.
- _ Рекомендации по организации контроля за физическим состоянием школьника.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие после первого полугодия - по физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая оценка проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме участия в соревнованиях.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по физической подготовке

Юноши

№	Физические упражнения	14-15 лет			16-17 лет		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	8,8	8,5	8,0
2	Бег на 100 м (сек.)	14,9	14,6	14,0	14,6	14,3	13,8
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	6	8	12	9	11	14
4	Прыжок в длину с места, см	170	190	215	195	210	230
5	Прыжок в длину с разбега, см	340	355	415	375	385	440
6	Метание гранаты 700 г (м)	25	28	33	27	29	35
7	Бег на 3000 м, (мин, с)	15.20	14.50	13.00	15.0	14.30	12.40
8	Плавание на 50м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.15	1.05	0.50
9	Стрельба из положения стоя (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	36	40	50

Девушки

№	Физические упражнения	14-15 лет			16-17 лет		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 60 м (сек.)	10,6	10,4	9,6	10,5	10,1	9,3
2	Бег на 100 м (сек.)	17,9	17,5	17,2	17,6	17,2	16,0
3	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	10	12	18	11	13	19
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	160	170	185
5	Прыжок в длину с разбега, см	275	290	340	285	300	345
6	Метание гранаты 500 г (м)	12	14	19	13	16	20
7	Бег на 2000 м, (мин, с)	12.10	11.40	11.00	12.00	11.20	9.50

8	Плавание на 50м (мин, с)	1.30	1.20	1.03	1.28	1.18	1.02
9	Стрельба из положения стоя (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	34	43	33	36	44

2.3. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Знания о военной подготовке	Беседа, презентация.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов	Литература, инструкции по ТБ, строевой устав ВС РФ, видеоматериалы	Компьютер, проектор.	Опрос, зачет
Военная подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная. Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный.	Картотека упражнений по физической подготовке (карточки). Схемы и плакаты освоения технических приемов в строевой подготовке. Видеозаписи выступлений учащихся. Видео записи смотров строевой подготовки. Видеозаписи разборки и сборки АК. строевой устав ВС РФ.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, теннисные ракетки и мячи.	Соревнования
Физическая подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой,	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Тесты	Набивные мячи, перекладины для подтягивания	Тестирование

	Групповая. Индивидуальная, игровая. Соревнования.	поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный.	физической подготовленности по ГТО.	в висе, скакалки, секундомер, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, мячи	
--	---	---	-------------------------------------	---	--

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		35
Количество учебных дней		70
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022-31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		10-17
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		70

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	дата
1.	Беседа «Мой безопасный путь домой» Викторина «Как себя вести во время пожара»	Сентябрь

2	Викторина «Личная гигиена спортсмена» Беседа «Пожароопасная обстановка в лесу!»	Октябрь
3.	Беседа: «Режим дня для спортсмена» Просмотр видео «Буллинг»	Ноябрь
4.	Беседа «Осторожно! Гололед» Беседа «Правила поведения в общественном месте»	Декабрь
5.	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Зависимость от телефона»	Январь
6.	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Еще раз об индивиде, личности и душе»	Февраль
7.	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»	Март
8.	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»	Апрель
9.	Викторина «Спортсмены в годы Великой Отечественной Войны» Просмотр видео «Правила поведения на воде»	Май

Список использованной литературы

1. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, введен в действие приказом министра обороны Российской Федерации от 11.03.2006 года № 111, Москва, Военное издательство, 2006
2. Ким С. В., Горский В. А. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10—11 классов. Вентана-Граф, 2019.
3. Корощенко А. Д., Петров С. В. Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие. Новосибирск, АРТА., 2018
4. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: [Электронный ресурс] <https://gto.ru/>, (Дата обращения: 20.08.2022).

