

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шёр общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30. 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ «СОШ №5» г. Усинска  
№572 от 30. 08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный защитник: ОФП, самбо, огневая подготовка»  
(уровень: разноуровневый)**

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Напалков Н.И.,  
педагог дополнительного образования

г. Усинск  
2024 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный защитник» является одной из составляющих программы развития кадетского образования в школе «Растим патриотов».

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность и нацелена на освоение учащимися трех дисциплин: «Самбо», «Огневая подготовка» и «Общая физическая подготовка».

### **Актуальность программы**

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру и др.

Педагогическая целесообразность программы объясняется и тем, что учащимися эффективно применяются сведения, которые получены в результате самостоятельного исследовательского поиска. Важным является воспитание гражданственности, уважения к правам и свободам человека, трудолюбия, любви к окружающей природе, Родине, семье. В силу этого гражданско-патриотическое воспитание личности относится к числу ключевых задач для развития Республики Коми. Обществу нужны здоровые, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо, служить Отечеству.

### **Отличительные особенности программы:**

- комплексное ведение физкультурно-спортивных дисциплин в кадетских классах на основе фундаментального построения знаний;
- социализация учащихся рассматривается как особый тип результатов образования;
- дети могут применять полученные знания и практический опыт в подготовке к государственной и военной службе;
- программа активно содействует повышению уровня патриотической компетенции, решая задачи профессиональной ориентации детей;
- усиление воспитательной функции, формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине.

### **Адресат программы**

Образовательный процесс происходит в специально сформированной системе кадетского класса школы.

Программа рассчитана на учащихся **11 - 16 лет** (для обучения учащихся 5-9-х кадетских классов).

*Вид программы по уровню освоения:* разноуровневая

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения (540 часов), разбита на 3 уровня освоения (ознакомительный, базовый, продвинутый) и включает следующие тематические блоки:

- 1 блок: «Самбо»;
- 2 блок: «Огневая подготовка»;
- 3 блок: «Общая физическая подготовка»;

Уровень/модуль	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
«Самбо»	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	36 часов (1 год, 1 час в неделю)
«Огневая подготовка»	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	36 часов (1 год, 1 час в неделю)
«Общая физическая подготовка»	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	72 часа (2 года, 1 час в неделю)	36 часов (1 год, 1 час в неделю)

### **Формы организации образовательного процесса**

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, определения, основные положения темы, требования уставов, наставлений, руководств и даются рекомендации, как использовать полученные знания на практике.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники выполнения приемов, действий и нормативов, решения стрелковых и других задач с использованием оружия, приборов, снаряжения, средств индивидуальной защиты.

Комплексные занятия включают выполнение приемов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов программы. Они проводятся в целях закрепления и совершенствования умений и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения моральной и психологической устойчивости в условиях повышенной физической нагрузки.

Комплексные занятия проводятся в форме игр на местности, эстафет, соревнований.

Индивидуальные консультации проводятся преподавателем по мере необходимости при рассмотрении наиболее сложных тем обучения и перед контрольными упражнениями.

Контрольные занятия проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях учащиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют нормативы, упражнения, задачи, определяемые преподавателем.

Контрольные упражнения проводятся регулярно в учебных целях как средство подготовки к соревнованиям. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно

сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими особенностями и возможностями детей, что предполагает необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа со всей группой учащихся;
- групповая: выполнение заданий в группах на занятиях;
- индивидуальная: выполнение практических заданий.

**Режим занятий:** три раза в неделю по 1 учебному часу (40 минут) каждого тематического блока.

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы постоянный.

*Наполняемость группы:* 1 год обучения-10-12 человек, 2-5 годы обучения - 8-10 человек.

Учащиеся предоставляют справку об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья в начале каждого учебного года.

На программу зачисляются исключительно учащиеся кадетских классов МБОУ «СОШ №5» г. Усинска.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является создание условий становления и развития высоконравственного, ответственного и социально активного гражданина России, готовящегося для службы Отечеству на военном и гражданском поприщах, укорененного в традициях воинского, трудового служения.

**Задачи** программы:

- формирование первоначального уровня военно-профессиональной мотивации;
- формирование ценностно-нравственной основы самоопределения учащихся относительно военно-профессиональной деятельности;
- приобщение учащихся к вопросам обеспечения личной, общественной и государственной безопасности;
- популяризация военно-прикладных видов спорта;
- способствовать формированию ответственности за личную и общественную безопасность.

## Содержание программы

### Тематический модуль «Самбо»

#### Учебный план

#### ознакомительного уровня (1-2 год обучения)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Опрос
2.	Специальная физическая подготовка. Основные элементы самбо	40	8	32	Практическое задание
3.	Упоры	6	2	4	Наблюдение
4.	Подвижные игры	12	0	12	Наблюдение
5.	Зачетные требования	4	2	2	Практические задания
6. 7	Соревнование	4	0	4	Наблюдение
	Итого	72	18	54	

#### Содержание учебного плана ознакомительного уровня

##### **Раздел 1 Теоретическая подготовка**

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья. История создания самбо. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале.

##### **Раздел 2 Специальная физическая подготовка. Основные элементы самбо.**

*Теория.* Основные элементы самбо

*Практика.* Стойки и захваты для выполнения бросков назад; задняя подножка, проходы в ноги. Стойки и захваты для выполнения бросков вперед; бросок через бедро, передняя подножка. Основные способы страховки соперника при броске). Висы (подтягивание на перекладине из виса). Общеразвивающие упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

**Раздел 3. Упоры.** *Теория.* Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. *Практика.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Раздел 4. Подвижные игры** *Практика.* Специализированные игры для юных борцов.

**Раздел 5. Зачетные требования.** *Практика.* Варианты самостраховки. Владение элементами техники самбо.

**Раздел 5. Соревнование. Контрольные спарринги. Промежуточная аттестация**

**Учебный план  
базового уровня (3-4 год обучения)**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
2.	Технико-тактическая подготовка.	20	4	16	Практическое задание
3.	Специальная физическая подготовка	44	8	36	Практическое задание
4.	Зачетные требования	4	2	2	Практическое задание
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

**Содержание программы базового уровня**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.** Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо. История возникновения и развития самбо. Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах самбиста; правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Раздел 2. Технико-тактическая подготовка. Теория.** Техника борьбы самбо:

*Практика.* Борьба стоя

- а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная);
- б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом;
- в) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав;
- г) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем (бросок через бедро; обшагивая партнера).

Борьба лежа

- а) поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног);
- б) удержания (сбоку; верхом);
- в) болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку);
- г) болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног).

Тактика борьбы самбо:

- а) простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- б) переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- в) переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- г) переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

*Промежуточная аттестация.*

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка** *Практика.* Специальные борцовские упражнения

- а) борцовский мост и упражнения на мосту
- б) упражнения с партнером
- в) упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (повороты и тяги руками)

Подготовительные упражнения

- а) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в разучивании предстоящего технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- б) элементы приемов, которые предстоит освоить.

Подводящие упражнения

- а) перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема
- б) основное положение броска из основной техники борьбы
- в) детали броска
- г) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

Имитационные упражнения

- а) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема)
- б) многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**Раздел 4. Теория. Тестирование. Практика. Демонстрация владения элементами техники самбо.**



**Учебный план  
продвинутого уровня (5 год обучения)**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
2	Технико-тактическая подготовка	15	0	15	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Практическое задание
4	Психологическая подготовка	5	4	1	Тест
5	Зачетные требования	2	1	1	Практическое задание
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

**Содержание учебного плана  
5 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.** *Теория.* Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо. История возникновения и развития самбо в России. Мировая история развития спортивных видов борьбы. Понятия о различных видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах самбиста; техника безопасности при выполнении упражнений.

**Раздел 2. Технико-тактическая подготовка** *Практика.* Борьба стоя

- а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная);
- б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом;
- в) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав;
- г) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом; захватом двух ног с отрывом от ковра); в основном туловищем (бросок через бедро; бросок через грудь, обшагивая партнера).

Борьба лежа

- а) поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги);
- б) удержания (сбоку; верхом; со стороны головы; поперёк);
- в) болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног);
- г) болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника

между ног; рычаг колена с захватом ноги противника между ног).

Тактика борьбы самбо:

- а) различные комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- б) переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- в) переходы с удержаний на болевые приемы на руки
- г) переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Практика.** Специальные борцовские упражнения

- а) борцовский мост и упражнения на мосту
- б) упражнения с партнером
- в) упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (повороты и тяги руками)

Подготовительные упражнения

- а) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в разучивании предстоящего технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- б) элементы приемов, которые предстоит освоить.

2.2.3 Подводящие упражнения

- а) перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема
- б) основное положение броска из основной техники борьбы
- в) детали броска
- г) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

2.2.4 Имитационные упражнения

- а) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема)
- б) многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**Раздел 4. Психологическая подготовка. Теория.** Развитие силы воли. Развитие смелости. Развитие настойчивости. Развитие решительности. Развитие инициативности.

*Практика.* Упражнения для воспитания волевых качеств. Упражнения для воспитания смелости:

- а) броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- б) кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- в) кувырки через партнера (ов), через стул (ья), через коня (козла) и т.д.
- г) специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Упражнения для развития настойчивости. а) выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных

- попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- б) достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- в) проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- г) проведение схваток с более опытным спаррингом.

Упражнения для воспитания решительности

- а) выполнение режима дня;
- б) проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- в) проведение схваток на проведение контрприемов;
- г) проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Упражнения для воспитания инициативности

- а) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- б) проведение разминки по заданию тренера;
- в) проведение схваток с менее подготовленными противниками;
- г) проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

**Раздел 5. Зачетные требования.** *Теория.* Тестирование. *Практика.* Контрольные спаринги. Показательные выступления.

## 2 тематический блок: «Огневая подготовка»

### Учебный план ознакомительного уровня (1-2 год обучения)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	История оружия.	2	2		Опрос
2.	Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.	6	4	2	Опрос
3.	Материальная часть оружия.	18	4	14	Тестирование
4.	Основы внутренней и внешней баллистики	6	6		Опрос
5.	Обучение приёмам стрельбы из пневматического оружия.	36	6	30	Практическое задание
6.	Промежуточная аттестация	4		4	Практическое задание
	Итого	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

#### Содержание учебного плана ознакомительного уровня

*История оружия.* История создания стрелкового оружия. Стрелковое оружие зарубежных стран.

*Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.* Меры безопасности при стрельбе в тире. Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире. Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия.

*Материальная часть оружия.* Изучение материальной части оружия. Изучение устройства и особенностей пневматической и малокалиберной винтовки. Изучение устройства и особенностей автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки. Отработка неполной разборки и сборки. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина патронами. Порядок и правила осмотра, ухода, хранения и сбережения оружия. Правила чистки и смазки оружия.

*Основы внутренней и внешней баллистики.* Взрывчатые вещества. Устройство боеприпасов для рассматриваемых видов оружия. Явление выстрела. Элементы траектории. Факторы, воздействующие на полёт пули.

*Обучение приёмам стрельбы из пневматической винтовки.* Особенности прицеливания, глазное расстояние. Подготовительные упражнения по стрельбе. Вспомогательные упражнения по стрельбе. Вспомогательные упражнения по стрельбе. Основные упражнения по пулевой стрельбе. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении сидя за столом с опорой локтями на стол. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении лежа с упора. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении стоя без опоры. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении с колена. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении с колена. Стрельба по неподвижной мишени.

*Промежуточная аттестация.* Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

**Учебный план  
Базового уровня (3-4 год обучения)**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение.	4	4		Опрос
2	Основы ведения боя и обороны.	20	5	15	Тестирование
3	Материально – техническая часть оружия.	12	12		Тестирование
4	Учебно – тренировочные упражнения.	34	2	32	Практическое задание
5	Промежуточная аттестация	2		2	Практическое задание
	Итого	72	23	49	

**Содержание программы  
базового уровня**

*Введение.* Роль и значение огневой подготовки. Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами на занятиях. Организация, вооружение и боевая техника мотострелкового (танкового) взвода Российской армии.

*Основы ведения боя и обороны.* Основы современного общевойскового боя. Управление подразделением в бою. Основы ведения обороны подразделениями. Основы ведения наступления подразделениями. Средства воздушного нападения основных сил противника и средства борьбы с ним.

*Материально – техническая часть оружия.* Материально-техническая часть автомата Калашникова. Материально – техническая часть пистолета – пулемета. Материально-техническая часть пистолета Макарова. Материально – техническая часть снайперской винтовки Драгунова. Материально-техническая часть ручных гранат. Стрелковые приборы и прицельные приспособления.

*Учебно – тренировочные упражнения.* Работа частей и механизмов стрелкового оружия. Разборка и сборка стрелкового оружия. Снаряжение и разряжение магазина. Военизированная игра. Тактическая игра.

*Промежуточная аттестация*

**Учебный план  
продвинутого уровня (5 год обучения)**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение.	1	1		Опрос
2	История создания ручного стрелкового оружия.	5	4	1	Опрос
3	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19-го века	8	4	4	Тестирование
4	Пневматическое оружие. Развитие и совершенствование пневматического оружия	6	2	4	Опрос
5	Стрельба из пневматической винтовки	14		14	Практическое задание
6	Итоговая аттестация	2		2	Контрольная стрельба
	Итого	36	11	25	

**Содержание программы  
продвинутого уровня**

*Введение.* Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами на занятиях.

*История создания ручного стрелкового оружия.* Создание ручного стрелкового оружия; первые образцы; ручницы, кулеврины, пищали. От пищали до мушкета; кремневые ружья. Совершенствование ручного стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры. Выдающиеся русские оружейники 17-го века

*Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19-го века.* Винтовки системы С.И. Мосина. Винтовки Бердана. Ручное стрелковое оружие периода Великой 2 2 Отечественной войны.

*Пневматическое оружие. Развитие и совершенствование пневматического оружия.* История создания пневматического оружия. Пневматическая винтовка ИЖ-60. Назначение, Назначение, устройство и принцип устройство и принцип работы. Разборка и сборка винтовки ИЖ-60; чистка и смазка. Пневматическая винтовка МР-512. Назначение, устройство и принцип работы. Разборка и сборка винтовки МР-512; чистка и смазка.

*Стрельба из пневматической винтовки.* Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении сидя за столом с опорой локтями на стол. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении лежа с упора. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении стоя без опоры. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении с колена. Отработка упражнений по пулевой стрельбе в положении с колена.

*Итоговая аттестация.*

### 3 тематический блок: «Общая физическая подготовка»

#### Учебный план

#### ознакомительного уровня (1-2 год обучения)

№ п\п	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	6	8	Опрос
2.	Основные принципы построения тренировки	2	10	12	Наблюдение
3.	Система постепенного увеличения отягощений	2	12	14	Наблюдение
4.	Система построения круговой тренировки	2	12	14	Наблюдение
5.	Система предельных отягощений	2	10	12	Наблюдение
6.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	10	12	Контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

#### Содержание учебного плана ознакомительного уровня

*Вводное занятие.* Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. Краткие сведения о строении.

*Основные принципы построения тренировки.* Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений. Базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц. Основные принципы построения тренировки. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц спины Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для мышц ног. Выполнение комплексов и упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения): упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

*Система постепенного увеличения отягощений.* Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата. Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

*Система построения круговой тренировки.* Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле. Выполнение упражнений в круговом цикле.

*Система предельных отягощений.* Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой. Обеспечение страховки и самостраховки.

*Итоговое занятие.* Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

**Учебный план  
базового уровня (3-4 год обучения)**

№ п\п	Наименование результатов, тем	Всего	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Введение	2	1	1	Наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения.	10	2	8	Наблюдение
3.	Упражнения на снарядах и тренажерах.	22	2	20	Наблюдение
4.	Упражнения, направленные на развитие силы.	6	2	4	Наблюдение
5.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	6	2	4	Наблюдение
6.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	6	2	4	Наблюдение
7.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	6	2	4	Наблюдение
8.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	2	4	Наблюдение
9.	Спортивные и подвижные игры	4		4	Соревнование
10.	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

**Содержание учебного плана базового уровня**

**Введение:** История возникновения и развития физической культуры. Современное состояние волейбола. Техника безопасности при занятиях.

*Общеразвивающие упражнения.* Значение ОФП в подготовке кадет.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

*Упражнения на снарядах, тренажерах.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Упражнения, направленные на развитие силы.* Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение. Из упора лежа на полу отжимание от пола,



сгибая и разгибая руки. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени. Лежа на животе, руки за голову, поднятие и опускание туловища, прогибая спину. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носки, отводя руки назад. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха. Приседание на двух ногах.

*Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.* Бег с высоким подниманием бедер. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. Имитация бега одной ногой на месте.

*Упражнения, направленные на развитие прыгучести.* Прыжки в высоту. Степ—ап. Подъемы на носках. Выжигания.

*Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.* Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Падение вперед и быстрое вставание.

*Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)*  
Разные виды отжиманий. Разные типы подтягиваний. Скручивания. Передвижения по перекладине. Махи ногами.

*Спортивные и подвижные игры.* Игры командные, неkomандные, переходные.

*Промежуточная аттестация.*

### Учебный план продвинутого уровня (5 год обучения)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Введение	1	1	0	Наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажерах.	21	2	19	Контрольные упражнения
3.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.	3	1	2	Наблюдение
4.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения.	3	1	2	Контрольные упражнения
5.	Спортивные и подвижные игры	3	3		Наблюдение
6.	Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния. Аутогенная тренировка.	3	2	1	Беседа
7.	Итоговая аттестация	2	0	2	Контрольные упражнения
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

#### Содержание учебного плана продвинутого уровня

*Введение:* Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

*Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажерах.* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

*Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.* Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

*Специальные эстафеты и контрольные упражнения.*

*Спортивные и подвижные игры.* Игры командные, неkomандные, переходные.

*Психологическая подготовка.* Способы регуляции психического состояния.

Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований.

Аутогенная тренировка.

*Итоговая аттестация.* Сдача нормативов.

## Планируемые результаты

Реализация основных направлений данной программы позволит решить многие вопросы и проблемы в отношении подрастающего поколения, причем не только педагогического, но и социального, нравственного, политического и иного характера. Благодаря формированию и развитию у детей таких важнейших социально значимых качеств как гражданская зрелость, любовь к Отечеству, ответственность, чувство долга, верность традициям, стремление к сохранению и приумножению исторических и культурных ценностей, готовность к преодолению трудностей, самопожертвование, возрастет возможность к активному участию их в решении важнейших проблем общества, в том числе в воинской и в других, связанных с ней видах государственной службы.

*Универсальные компетенции учащихся:*

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время физкультурно-оздоровительных занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в действиях, движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения тренировок и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Условия реализации программы:**

- спортивные сооружения: площадка для занятий лёгкой атлетикой, спортивный зал, тренажерный зал, тир, полоса препятствий, зал с мягким покрытием.
- инвентарь: мячи, сигнальные конусы, скамейки, штанги, маты, утяжеленные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, прицельные станки, пневматическая винтовка, пневматический пистолет автомат АК (учебный), автомат АКМ (учебный), учебные патроны, магазины, маты, перчатки, деревянные ножи, боксерские груши или мешки, лапы-ракетки; гири, лапы; мячи, скамейки гимнастические; секундомер.
- мультимедийное оборудование;

#### **Методические материалы**

**Занятия проводятся на основе следующих методических принципах:**

- а) Принцип сознательности и активности. Каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.
- б) Принцип наглядности. Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.
- в) Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному). Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры.
- г) Принцип систематичности занятий. Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) Принцип постепенного повышения требований. Улучшение качества выполнения строевых приемов и повышение уровня строевой подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к учащимся.

#### **Методы:**

а) наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

б) вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению строевых приёмов, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;

в) практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения строевых приёмов, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения строевыми приёмами, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор подготовительных строевых упражнений позволяют воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его внимание, самостоятельность и творчество при выполнении заданий.

#### **Формы аттестации и контроля.**

**Текущий контроль** осуществляется в видах:

- соревнования, конкурсы, контрольные упражнения на выявление уровня освоения навыков, опросы;
- тесты, викторины на выявление уровня знаний учащихся;
- анкеты удовлетворённости учащихся и родителей содержанием и качеством реализации программы.

**Промежуточный контроль** позволяет выявить степень освоения учащимися разделов, тем занятий, а также выполнение дисциплин. Это может быть контрольное выполнение упражнений, анкетирование, наблюдение за учащимися в ходе игр и занятий.

**Итоговый контроль** дает возможность определить теоретические знания, практические умения и навыки общей физической подготовленности по итогам освоения программного материала за учебный год. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений по общей и специальной подготовке, наблюдений за учащимися во время контрольных игр и соревнований, тестирования и анкетирования, включающие вопросы на выявление личностных качеств учащегося. По окончании обучения запись об изучении дисциплин вносится в кадетское свидетельство.

#### **Критерии оценки освоения программы (итоговый контроль).**

##### **Теоретические навыки**

**Высокий уровень** – учащийся полностью усвоил теоретический материал. На занятиях активен, проявляет инициативу, четко отвечает на поставленный вопрос.

**Средний уровень** – учащийся полностью усвоил теоретический материал. На занятиях активен, допускает незначительные ошибки при ответах.

**Допустимый уровень** – учащийся не усвоил значительную часть теоретического материала.

Слабо владеет организацией деятельности. На занятиях пассивен.

##### **Практических умений и навыков:**

**Высокий уровень** – учащийся творчески, самостоятельно и грамотно выполняет задания.

Владеет технологиями и умеет планировать и организовывать свою деятельность, находить

ответы на поставленные вопросы и делать выводы, работать в команде, дисциплинирован, активен, проявляет инициативу.

*Средний уровень* – учащийся правильно и самостоятельно выполняет задания. В основном справляется с ними, допуская незначительные ошибки, знает этапы организации деятельности, активно участвует в деятельности, выстраивает цепочку своих практических действий. Умеет пользоваться дидактическим материалом, наглядными пособиями. В команде исполнитель. Пользуется помощью товарищей при выполнении задания.

*Допустимый уровень* – учащийся допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет их не аккуратно, невнимательно, испытывает затруднения при выполнении работы, обобщении. Пассивен, испытывает затруднения при налаживании сотрудничества с другими учащимися.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Панина Т.С. Современные способы активизации обучения /Т. С. Панина, Л. Н. Вавилова. – Москва: Академия, 2008.
2. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение / А. П. Панфилова. – Москва: Академия, 2009.
3. Спектор А.А., Шереметьева Т. Л. История войн России. – Минск: Харвест, 2006.
4. Антонов В.А., Коротаев О.В. Основы военной службы (учебное пособие для классов военно-спортивной направленности ) –К.,2004
5. Трофимов В.Н. Отечественные пневматические винтовки ДАИРС М 2006
6. Трофимов В.Н. Пули для пневматического оружия ДАИРС М 2005
7. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
8. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. – М.: Издательский дом: «Голицино», 2013.
9. Бурцев Г. А., Малашенков С. Г., Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Основы рукопашного боя. – М.: Издательский дом: «Воениздат», 2012.
10. Полякова В. А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Издательский дом: «Медицина», 2014.
11. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
12. Фришман И. И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М., 2014.
13. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира – М.: «ООО «Редакция журнала «Военный знания», 2001 г.
14. Книга для учителя «Основы подготовки к военной службе», В.А.Васнев и С.А.Чиненный, г. Москва, «Просвещение», 2003 год.
15. Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
16. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
17. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г.
18. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г.,