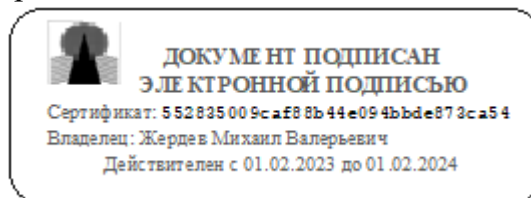


Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 года

Утверждаю:
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»
М.В. Жердев
приказ от 30.09.2023 № 591-0



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
физического направления
спортивно-патриотического клуб
«ДОЗОР»**

Автор-составитель:
Вдовенко Марина Ралифовна,
преподаватель-организатор ОБЖ.
Программа рассчитана на детей 14 -17 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

с. п. Салым
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка
Методическое обоснование курса

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности», С.В. Ким, В.А. Горский-М. Просвещение 2021, 10-11 классы.

Настоящая программа в системе образования, может заполнить нишу, образовавшуюся из-за отсутствия до недавнего времени государственной политики в области гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, помочь обучающимся в построении системы жизненных ценностей, основанной на любви к Отечеству, уважении к ее истории, языку, культуре, традициям, позитивного отношения к почетной обязанности защитника Отечества.

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовки.

«Защита Отечества, - говорится в конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Вот почему открытие военно-патриотических, спортивно-патриотических клубов и патриотическое воспитание, наряду, с физическим развитием является одним из приоритетных в формировании у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации в качестве приоритетной выдвинута задача воспитания гражданина: «система образования призвана обеспечить.... Воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью.... ».

Все вышеизложенное подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленных задач и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом; программы, которая:

- имеет спортивно-патриотическую направленность;
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

Отличие данной программы заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, стрелковая подготовка, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами. Другая особенность программы и ее новизна заключается в отсутствии ориентации на

отдельный вид Вооруженных сил. Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи (именно таким образом действует большинство аналогичных объединений), а решает целый комплекс взаимосвязанных задач. И в то же время, если обучающиеся проявляют повышенный интерес к конкретной дисциплине, то предусматривается возможность более углубленного изучения и овладения отдельными компонентами на основе индивидуальных планов обучения.

Цели и задачи курса

Цель программы – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростка в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

Основными задачами являются:

1. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
2. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.
3. Развитие мотивации обучающихся к познаниям важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы Россиян.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в истории Отечества и Вооруженных сил, физической культуры, спорта, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу Государству.

Кроме того данная программа решает следующие задачи:

Обучающие:

- дать представление о воинском труде и его значении в жизни государства;
- дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой, огневой и других видов военной подготовки;
- ознакомить с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга, с обязанностями гражданина

Развивающие:

- развить двигательные навыки, координацию движений, выносливость;
- развить познавательную активность;
- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;
- воспитать уважение к ратному труду;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

1. представления о символах государства — флаге, Гербе России, о флаге и гербе субъекта Российской Федерации;
2. элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях истории России и её народов;
3. любовь к образовательному учреждению, Москве, народу, России;
4. уважение к защитникам Родины;
5. умение отвечать за свои поступки.

Реализацию программы осуществлять на основе следующих **принципов**:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- комплексного подхода, который предполагают скоординированную, целенаправленную работу с использованием различных форм и методов по патриотическому воспитанию юных граждан Российской Федерации;
- дифференцированного подхода, предполагающего использование особых форм и методов работы с учетом каждой возрастной, социальной, профессиональной и других групп;
- органического единства военно-патриотического воспитания с практической военной подготовкой, означающего неразрывность слова и дела, конкретной работы по обучению граждан военному делу, формированию у них военно-профессиональных качеств.

Эти принципы взаимосвязаны и реализуются в единстве.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 14 до 17 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Количество воспитанников в группах: 10-15 человек.

Время реализации программы – 3 года обучения.

<i>Год обучения</i>	<i>Возраст обучающихся</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во часов в год</i>
год	14 – 17 лет	2	2	68 часов

Режим занятий:

1-й год обучения: 1 раза в неделю по 2 часа.

Прогнозируемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по разделам «История создания и развития Вооружённых Сил Российской Федерации», «Строевая подготовка», «Физическая подготовка», «Правила и приемы стрельбы из пневматической винтовки» и т.д., получают практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами стрельбы из пневматической винтовки, смогут оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях и многое другое.

Все эти знания, умения и навыки помогут обучающимся в период адаптации в армии, при поступлении в высшие военные заведения. Воспитанники объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. В совместных мероприятиях обучающиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются.

Узнают:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной напряженностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формами подведения итогов дополнительной образовательной программы являются: соревнования, сдача нормативов, комплексное тактико – специальное учение.

Контроль и механизм оценки по разделу

"История Вооруженных сил и силовых структур России"

Форма контроля – зачет по теоретическому материалу в конце учебного года.

"Общефизическая и специальная физическая подготовка"

Разработана система тестирования по общефизической подготовке, выполнению упражнений. Сравниваются показатели ОФП в начале, середине и конце учебного года, педагогом выставляется оценка, основываемая на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития учащихся. По суммарным показателям выставляется общая оценка, отражающая прилежание учащегося и степень освоения учебного материала.

Соревнования ОФП являются одной из форм контроля за успеваемостью учащихся. Участие в соревнованиях обязательно:

- для учащихся – 1 – 2 соревнования по ОФП и спортивным играм на первенство клуба и 1 – на первенство школ города; (первенство группы, школы, открытый турнир, посвященный годовщине вывода войск из Афганистана, матчевая встреча между детскими патриотическими объединениями, в случае попадания в состав сборной школы – участие в городских турнирах, участие в первенстве школы по ОФП).

Общевоинские уставы

Контроль по разделу "Огневая подготовка"

Учащиеся в начале каждого года сдают зачет по мерам безопасности. Формой оценки степени усвоения материала служат контрольные соревнования. Предполагаемая степень овладения материалом отражена в разделе "Конечный результат".

Контроль по разделу

Формы фиксации результатов.

Для определения эффективности образовательного процесса используются следующие способы отслеживания результатов:

- общеобразовательный аспект – наблюдение, опрос, тестирование, сдача нормативов физической подготовленности обучающихся и др.
- развивающий аспект – наблюдение, тестирование и др.
- воспитательный аспект – наблюдение.

Оценка результатов обучения

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП:

- бег - 30 , 60 , 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса;

- прыжки на скакалке.
- Итоговый контроль:
- контрольные занятия;
 - соревнования;
 - зачет;
 - собеседование;
 - показательные выступления.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Показатели 14-15 лет</i>					
<i>Учащиеся</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Уровень развития</i>	<i>Выс.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Выс.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
Челночный бег 3x10 м,сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30 м, секунд	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,08
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Показатели 16-17 лет</i>					
<i>Учащиеся</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Уровень развития</i>	<i>Выс.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Выс.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м, мин	3,35	4,00	4,30			
Бег 60 м, секунд						
Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	4	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	<i>История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии</i>	4	3	1
2	<i>Физическая подготовка</i>	6	1	5
3	<i>Общевойские уставы</i>	4	4	0
4	<i>Строевая подготовка</i>	10	2	8
5	<i>Огневая подготовка</i>	16	2	6
6	<i>Тактика общевойсковых и разведывательных подразделений.</i>	8	5	3
7	<i>Военная топография</i>	8	5	3
8	<i>Тактико-специальная подготовка</i>	7	3	4
9	<i>Медицинская подготовка</i>	5	2	3
	Итого часов	68	25	26

Развернутый учебно–тематический план

№ п. п.	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия по факту	Название темы занятия	Количество занятий	Из них теоретических (аудиторных занятий)	Из них практических (внеаудиторных занятий)
Раздел-1. История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии (9 ч.)						
1	05.09		С чего начинается Родина?	1	1	
2	05.09		История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии.	1	0	1
3	12.09		Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
4	12.09		Воинские звания и знаки различия.	1	1	0
Раздел-2. Физическая подготовка (14 ч.)						
5	19.09		Упражнения для развития общей выносливости.	1	0	1
6	19.09		Тренировка в преодолении полосы препятствий по элементам.	1	0	1
7	26.09		Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.	1	0	1
8	26.09		Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый	1	0	1

			бег, марш-броски).			
9			Упражнения для развития силы мышц.	1	0	1
10			Разучивание и тренировка в выполнении приемов рукопашного боя.	1	0	1
Раздел-3. Общевоинские уставы (8 ч.)						
11			Общие обязанности военнослужащих.	1	1	0
12			Суточный наряд роты.	1	1	0
13			Организация и несение караульной службы.	1	1	0
14			Внутренний наряд. Несение патрульной службы	1	1	0
Раздел-4. Строевая подготовка (19 ч.)						
15			Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением, в строю.	1	1	0
16			Строевая стойка. Повороты на месте.	1	0	1
17			Строевой шаг. Дисциплина строя.(Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Отмашка. Дисциплина в строю.)	1	0	1

18			Строевой шаг. Дисциплина строя.(Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Отмашка. Дисциплина в строю.)	1	0	1
19			Строевой шаг. Отмашка. Дисциплина строя (Строевая стойка. Повороты на месте.Строевой шаг.Дисциплина в строю).	1	0	1
20			Строевой шаг. Дисциплина строя (Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Отмашка. Дисциплина в строю).	1	0	1
21			Строй отделения. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него. Порядок подхода к начальнику и отдавание воинской чести. Порядок возвращения в строй.	1	0	1

22			Движение в колонну по 2 и по 3.	1	0	1
23			Движение в колонну по 2 и по 3.	1	0	1
24			Движение торжественным маршем.	1	0	1
<i>Раздел-5. Огневая подготовка (28 ч.)</i>						
25			Изучение ТБ при обращении с оружием.	1	1	0
26			Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия.	1	1	0
27			Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия.	1	1	0
28			Приёмы и способы стрельбы.	1	1	0
29			Приёмы и способы стрельбы.	1	0	1
30			Стрельба в простых и сложных условиях ПМ.	1	1	0
31			Приёмы и способы стрельбы из пистолета.	1	1	0
32			Стрельба в простых и сложных условиях АК-74.	1	1	0
33			Разборка и сборка АК-74М.	1	1	0
34			Разборка и сборка АК-74М.	1	1	0
35			Разборка и сборка АК-	1	1	0

			74М.			
36			Разборка и сборка АК- 74М.	1	1	0
37			Производства стрельбы.	1	1	0
38			Стрелковая тренировка.	1	0	1
39			Стрелковая тренировка.	1	0	1
40			Стрелковая тренировка.	1	0	1
<i>Раздел-6. Тактика общевойсковых и разведывательных подразделений (16 ч.)</i>						
41			Общее понятие о тактике общевойсковы х подразделений.	1	1	0
42			Обеспечение боевых действий.	1	0	1
43			Организация, штатный состав и вооружение общевойсковых подразделений.	3	1	0
44			Порядок уяснения полученной боевой задачи. Порядок оценки обстановки.	1	0	1
45			Боевые действия в лесу. Боевые действия в городе. Боевые действия в горах.	1	1	0
46			Боевые действия в лесу. Боевые действия в городе. Боевые действия в горах.	1	0	1

47			Боевые действия в лесу. Боевые действия в городе. Боевые действия в горах.	1	0	1
48			Тактика разведывательных подразделений.	1	1	0
Раздел-7. Военная топография (16 ч.)						
49			Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	1	0	1
50			Местность, как элемент боевой обстановки.	1	1	0
51			Измерения на местности.	1	0	1
52			Ориентирование и целеуказание на местности без карты.	1	0	1
53			Измерения по карте.	1	1	0
54			Определение координат объектов.	1	1	0
55			Ориентирование на местности по карте.	1	0	1
56			Изучение, оценка и разведка местности. Рекогносцировка.	1	1	0
Раздел-8. Тактико-специальная подготовка (16 ч.)						
57			Правила выбора места для бивака.	1	0	1
58			Способы разведения	1	0	1

			костра.			
59			Способы приготовления пищи на костре.	1	0	1
60			Способы приготовления пищи на костре.	1	0	1
61			Способы оборудования ночлега.	1	0	1
62			Способы оборудования ночлега.	1	0	1
63			Режим тишины.	1	1	0
Раздел-9. Медицинская подготовка (10 ч.)						
64			Общие принципы оказания первой помощи.	1	1	0
65			Закрытые механические травмы.	1	1	0
66			Открытые механические травмы.	1	1	0
67			Транспортировка пострадавшего.	1	0	1
68			Транспортировка пострадавшего подручными средствами.	2	1	1
ВСЕГО ЧАСОВ				68		

Содержание программы

Раздел I. История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии. 36ч.

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. 2ч. Виды вооруженных Сил, рода войск. 2ч. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России. 2ч. Роль и место Вооруженных сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны. 2ч. Реформа Вооруженных Сил. 2ч. Боевые традиции Вооруженных сил Российской

Федерации. 2ч. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. 2ч. Памяти поколений – дни воинской славы. 2ч. Дружба, войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений. 2ч. Символы воинской чести. 2ч. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. 2ч. Ордена. 2ч. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации. 2ч. Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. 2ч. Честь и достоинства воина Вооруженных Сил. 2ч. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России. 2ч. Как стать офицером Российской Армии. 2ч. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных сил Российской Федерации. 2ч.

Раздел II. Физическая подготовка. 72ч.

Общefизическая подготовка (ОФП) 18ч.: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 1ч. Различные виды бега. 4ч. Прыжки. 4ч. Метание теннисного мяча. 4ч. Силовые упражнения. 5ч.

Футбол 18ч.: Правила игры в футбол. 1ч. Обработка и передача мяча. 4ч. Действия в защите. 4ч. Действия в нападении. 4ч. Учебная игра. 5ч.

Баскетбол 18ч.: Правила игры в баскетбол. 1ч. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 3ч. Броски мяча. 3ч. Тактические и технические действия в нападении. 3ч. Тактические и технические действия в защите. 3ч. Учебная игра. 6ч.

Волейбол 18 ч.: Правила игры в волейбол. 1ч. Прием мяча после подачи. 4ч. Подача мяча. 4ч. Нападающий удар. 4ч. Учебная игра. 5ч.

Раздел III. Строевая подготовка. 72ч.

Строй и управление ими. 8ч. Положение головных уборов. 4ч. Повороты. 6ч. Движение шагом. 12ч. Воинское приветствие. 4ч. Строевые приемы и движения (отработка навыков). 20ч. Движение в составе отделения (отработка навыков). 18ч.

Раздел IV. Огневая подготовка

Огневая подготовка. 1ч. Требования техники безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. 1ч. Назначение и свойства пневматической винтовки. 2ч. Изготовка к стрельбе. 2ч. Заряжание пневматической винтовки. 2ч. Прицеливание. 2ч. Стрельба из пневматической винтовки. 8ч. Отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений. 14ч. Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки из различных положений. 4ч.

Кадровое обеспечение программы ведет преподаватель-организатор ОБЖ Жердев Михаил Валерьевич.

Материально – техническое оснащение программы

1. Кабинет
2. Мультимедийная аппаратура
3. Спортивный зал
4. Тир
5. Пневматическая винтовка 4 штуки
6. Пульки для стрельбы из пневматической винтовки
7. Автомат Калашникова с магазином
8. Турник
9. Маты 8 штук
10. Баскетбольные мяч 15 штук
11. Волейбольные мячи 15 штук
12. Волейбольная сетка
13. Футбольные мячи 15 штук
14. Скакалки 15 штук
15. Рулетка
16. Спортивный зал
17. Стадион
18. Макеты автомата Калашникова
19. Форменная одежда

Приемы и методы работы с учащимися

Формы занятий: теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Теоретические занятия предполагают: изучение техники безопасности, вопросов теоретической направленности и зачеты.

Основная форма обучения – практическая работа (70 % времени).

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, направленные на развитие практических навыков по отработке нормативов и задач по специальным дисциплинам.

Основным методом проведения занятий является групповой метод, который позволяет создать на занятии соревновательный дух, стимулирует работоспособность обучающихся и позволяет добиться повышения качества изучаемого материала.

Ведущими методами обучения по данной программе являются:

- репродуктивный;
- словесный;
- метод упражнений;
- метод наглядности;
- соревновательный;
- коллективно-творческий.

Формы учебных занятий

1. *Учебно-тренировочное занятие.* Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. *Тематические экскурсии.* Могут являться разновидностью занятий либо культурно - досуговым мероприятием.

3. *Дискуссии, ролевые игры* по тематике программы.

4. *Совместная деятельность педагога и обучающихся*. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. *Досуговые, массовые мероприятия, соревнования*, посвященные различным историческим памятным датам.

6. *Выездные формы занятий* – экскурсии, профильные лагеря, соревнования.

А так же:

- *клубный день* (собираются все группы, встреча с интересными людьми, беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов и т.п.);

- *походы по знаменательным историческим местам*;

- *учебные семинары*;

- *помощь ветеранам войн*;

- *вахта памяти*;

- *показательные выступления*.

IV. Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Используются методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

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.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации "Об образовании" в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

4. Концепция модернизации российского образования.
5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
6. Программа развития воспитания в системе образования России на 2001-2003 гг. – (Минобразования РФ).
7. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приказ Минобразования РФ № 193 от 25.01.2002 г.).
8. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы».
9. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001–2005 годы)».
10. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002 г. №30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
11. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. – М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ.
12. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
13. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., 1985.
14. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 1986.
15. Методические рекомендации по военно-профессиональной ориентации учащейся молодежи. Авторский коллектив А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А. Жильцов, В.И.Лазуткин, Б.И.Мишкин, М.М.Тулинов .ООО «Дрофа», 2003 г.
16. Методическое пособие. Методика военно-патриотическое воспитание детей и подростков. Н.К.Беспятова, Д.Е. Яковлева. Москва. Издательство «Айрис-пресс» 2006
17. Поурочные разработки по курсу «Государственная символика» 1-11 классы. Б.Н.Серов. Москва. Издательство «ВАКО» 2005 г.
18. Я – гражданин России! Классные часы по гражданско-патриотическому воспитанию. О.Е.Жиренко, Е.В.Лапин, Т.В.Ктселева. Москва. Издательство «ВАКО» 2006 г.
19. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников ООО «Глобус», 2007 Вырщиков А.Н.; Пашкович А.П.
20. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2011 год
21. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2011 год
22. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2011 год
23. Комплексная программа по физической культуре для общеобразовательных школ Авторы программы: доктор пед. наук В. И. Лях и кандидат пед. наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год
24. Комплексная программа по основам безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2013 год

25. Организация работы спортивных секций в школе: программы рекомендации
/ авт.сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010 год