

Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение

«Утверждаю»:
Директор школы _____ Р.С. Торлопова

Приказ от « ___ » _____ / _____ 20__ № ___

М.П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
объединения «Зарничники»**

Возраст: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Попов А.С., учитель
физической культуры

с.Выльгорт

Пояснительная записка:

Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа «Зарничники» включает в себя физкультурно-спортивную направленность, то есть способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию толерантных отношений, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащегося, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Новизна программы.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления «Зарничники» направлена на укрепление здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств, а также на развитие патриотического воспитания.

Актуальность программы Данная программа отражает современные тенденции физического и патриотического воспитания. Образовательная деятельность организуется на принципах разумности, разнообразия, системности, опоры на интересы и потребности детей, добровольности участия в мероприятиях.

Педагогическая целесообразность определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанников объединения. Данная программа направлена на формирование у учащихся целостного восприятия окружающего мира, на развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы, физического и нравственного здоровья, на воспитание любви к малой родине и России, на формирование общечеловеческих ценностей. Она даёт возможность также углубить и расширить имеющиеся знания по географии, истории, основам безопасности жизнедеятельности, физической культуры, военному делу

Отличительные особенности программы: Программа разработана на основе государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» и является модифицированной, адаптированной к современным условиям.

Цели программы:

Совершенствование системы физического и патриотического воспитания, обеспечивающей формирование у молодых граждан РФ прочных основ патриотического сознания, здорового образа жизни, содействие становлению активной гражданской позиции

Задачи программы:

- Формирование чувства ответственности, гражданского долга и духовного единства молодежи;
- Развитие инициативы, самостоятельности мышления;
- Создание атмосферы товарищеской взаимопомощи и выручки;
- Психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков и способности действовать в экстремальных ситуациях;
- Физическое совершенствование
- Воспитание ответственного отношения к учебе, общественной и трудовой активности;
- Формирование высоких нравственных качеств: инициативы и самостоятельности, сознательной дисциплины, товарищества и дружбы, коллективизма, воли, смелости, находчивости, выносливости.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Сроки реализации программы. Программа составлена на 1 год.

Категории обучающихся: Программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет, желающие заниматься и имеющие справку от врача о допуске к занятиям. Учащиеся получают первоначальные навыки оказания первой медицинской помощи, строевой подготовки, научатся преодолевать препятствия, укрепят здоровье и физически закалятся.

Формы, режим и продолжительность занятий.

Формы занятий индивидуальные и групповые.

Срок реализации	Кол-во часов в неделю	Время в одного занятия	Кол-во недель в году	Кол-во обучающихся:	Кол-во часов в году
1 год	1.5 час	1.5 час	34	10 чел.	51ч

Ожидаемый результат:

По окончании срока обучения ребята должны знать:

- правила и навыки стрельбы;
- положения Строевого устава ВС РФ;
- основы гигиены и оказания первой медицинской помощи;
- правила организации и проведения туристских соревнований, походов
- правила поведения в зоне заражения
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

уметь:

- стрелять из пневматической винтовки;
- правильно и четко выполнять строевые команды;
- -оказывать первую медицинскую помощь;
- -организовать и провести туристские соревнования и походы
- Правильно действовать в зоне заражения.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Формы подведения итогов реализации программы. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств. Контроль реализации программы - в участии в спортивно-патриотической игре «Орленок», «Зарница»

2.Учебно-тематический план:

Название темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1 Пулевая стрельба из пневматической винтовки.	1	7	10
2.Строевая подготовка	~	7	10
3.Техника пешего туризма.	1	8	10

4.Гражданская оборона	1	6	5
5. Знание правил дорожного движения	4	2	4
6. Физическая подготовка	2	6	8
7. Основы медицинских знаний		6	4
Всего часов	9	42	51

3. Содержание программы:

1. Пулевая стрельба из пневматической винтовки. Стрельба из положения сидя. Стрельба из положения лёжа. Стрельба из положения стоя. Стрельба после бега на дистанции 200 м. по падающим мишеням. Стрельба на скорость.
2. Строевая подготовка. Строевой шаг, повороты на месте. Повороты в движении. Передвижение в колонну по два, перестроение. Приёмы с оружием. Смотр строя и песни.
3. Техника пешего туризма. Техника преодоления навесной переправы. Техника преодоления по бревну и спуск дюльфером. Техника спусков и подъемов. Вязка узлов. Техника командного сопровождения на этапах.
4. Гражданская оборона. Размеры противогазов и их подгонка. Разучивание прибора ДП5В. Плащ ОЗК и его предназначение.
5. Знание правил дорожного движения. Фигурное вождение велосипеда. Решение задач по вопросам ПДД.
6. Физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.
7. Основы медицинских знаний. Оказание помощи при ушибах и вывихах. Оказание помощи при переломах. Искусственный массаж сердца и вентиляция легких. Перевязки.

4. Методическое обеспечение программы

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (МБОУ «Выльгортская СОШ №2»)

- мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические маты, скакалки, рулетка.

1. Список литературы

1. «Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы» Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. N 422»
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 2001г.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации 2009. — М.: Эксмо, 2009;
4. Зиновьев А.С. Учебное пособие по изучению и практическому применению общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации. — Ростов н/д: Феникс, 2008.
5. Аверин А.И. Начальная военная подготовка» ДОСААФ СССР, 1997 г.