

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Память» составлена на основе программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Федеральной образовательной программы /среднего общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения - одна из самых важных задач современного общества. Создание условий для воспитания достойных граждан своей страны, способных встать на защиту своего Отечества, выходит сегодня на первый план. Именно возрождение чувства патриотизма, верности идеалам, любви к Родине, семье, друзьям, выбранному делу - являются факторами успешного воспитания молодого поколения.

Существующая в данный момент ситуация слабой координации усилий по охвату воспитательной работой всех возрастных групп, отсутствие четкой системы духовно-нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей требует срочного принятия решений и создания необходимых условий для военно-патриотического воспитания молодежи. Нужна четко продуманная и планомерно выстроенная целостная воспитательная система. Фундаментом системного подхода могут стать целевые долгосрочные программы, реализуемые на различных территориях и объединяющие разные структуры одной педагогической моделью воспитания.

При таком подходе, объединяющем активное использование различных педагогических моделей и воспитательных систем, объединяющих все элементы патриотического воспитания, начиная с автономно работающих малых групп, заканчивая массовыми мероприятиями, будет обеспечено качественное военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут заниматься в одном отделении.

**Цель:** Воспитать чувство гордости за историю нашей страны и её защитников во все времена, уважение к русским воинским традициям и духу.

**Задачи:**

- Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству
- Подготовка молодежи к военной службе.
- Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья.
- Воспитание волевых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Показать роль дисциплины, как одного из необходимых качеств существования человека в коллективе. Формирование и развитие взаимопомощи и взаимовыручки.

Курс рассчитан на обучающихся 8 классов из расчета 1 час в неделю, 34 часов в учебном году.

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**1) гражданского воспитания:**

Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся  
1 раза в неделю по 1 часу (первый год обучения)

Этап подготовки	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделя)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Учебно- тренировочный	1 год	1	34
Учебно- тренировочный	2 год	1	34

В программу положены нормативные требования по физической, спортивной, военно-технической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В рекомендуемую программу могут быть внесены коррективы в зависимости от наличия материально-технической базы, календаря спортивно-массовых мероприятий и локальных условий образовательных учреждений, однако, многолетний опыт работы в этом направлении показывает, что данная программа может являться основным документом при организации тренировок по подготовке к военно-прикладным видам спорта: полиатлону, соревнований допризывной молодежи, военно-спортивной игре «Память».

Ожидаемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья подростков.
- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.
- Освоение современной техникой владения оружием.
- Овладение командными тактическими действиями и строевой подготовкой.
- Рост популярности военно-спортивной игры и формирование детского коллектива с положительными жизненными установками в духе беззаветной преданности своему отечеству.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, стадион с беговой дорожкой, лыжный инвентарь, гимнастические маты, время в бассейне, оборудование для полосы препятствий, палатки, мячи, гранаты для метания, винтовка.

Формы подведения итогов реализации программы

Тестирование обучающихся по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного ранга.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебно-тематический план.**

**1 год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	10	-	10
3.	Медицинская подготовка.	1	0.5	0.5
4.	Элементы туристической подготовки.	2	0.5	1.5
5.	Строевая подготовка.	6	0.5	5.5
6.	Лыжная подготовка.	3		3
7.	Лёгкая атлетика.	5	-	5
8.	Плавание.	2		2
9.	Гимнастика.	1	-	1

10.	Игры.	1	0.5	0.5
11.	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	1	1	-
12.	Основы военного дела.	1	0.5	0.5
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4.5</b>	<b>29.5</b>

## ПРОГРАММА

### 1-го года обучения

#### 1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, групповая работа, открытое обсуждение.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, открытое обсуждение, практикум,

#### 3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### 4. Медицинская подготовка.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **5. Элементы туристической подготовки.**

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **6. Строевая подготовка.**

Понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **7. Лыжная подготовка.**

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **8. Лёгкая атлетика.**

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **9. Плавание.**

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе – поплавке. Передвижение в поясе – поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **10. Гимнастика.**

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор. Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **11. Игры.**

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **12. Развитие физической культуры и спорта в РФ.**

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **13. Основы военного дела.**

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **Ожидаемый результат.**

➤ Овладение основными знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

➤ Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

➤ Хороший уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.

➤ Высокий уровень морально – волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.

#### **Учебно-тематический план.**

##### **2 год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	10	-	10
3.	Медицинская подготовка.	1		1
4.	Элементы туристической подготовки.	2		2
5.	Строевая подготовка.	6		6
6.	Лыжная подготовка.	3		3
7.	Лёгкая атлетика.	5	-	5
8.	Плавание.	2		2
9.	Гимнастика.	1	-	1
10.	Игры.	1		1
11.	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	1	1	-
12.	Основы военного дела.	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

#### **Техника безопасности.**

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, открытое обсуждение.

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

**ОРУ без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

**Упражнения для всех частей тела.** Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

## **3. Медицинская подготовка, самоконтроль.**

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

## **4. Туристическая подготовка.**

Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

## **5. Строевая подготовка.**

Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **6. Лыжная подготовка.**

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **7. Лёгкая атлетика.**

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **8. Плавание.**

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе – поплавке. Передвижение в поясе – поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **9. Тренерская и судейская практика.**

Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Судейство соревнований. Оказание помощи тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Страховка и самостраховка.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **10. Игры.**

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **11. Противопожарная подготовка.**

Правила пожарной безопасности (общие положения). Средства пожаротушения и правила пользования ими. Лазание по штурмовой лестнице. Боевое развёртывание. Преодоление 100 метровой полосы препятствия. Соединение рукавов и разветвлений.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

#### **12. Основы военного дела.**

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

*Виды деятельности:* познавательная деятельность, совместно-распределительная деятельность.

*Формы проведения занятий:* беседа, практикум.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

#### **Система оценивания результатов освоения курса**

### **Обучающиеся должны уметь демонстрировать**

Ожидаемые результаты и способы проверки: физическая подготовка определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

Тестирование (2 раза в год);

- Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы;
- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;
- Олимпиады;
- Викторины;

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2-3 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально – волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.
- Владение способами и методами психологической саморегуляции и контроля.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В процессе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий:

- знание всех разделов официальных правил военно-спортивной игры.
- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий,
- практика судейства, секретарь, судья информатор;
- помощь в организации и проведении соревнований и эстафет, в школе, в районе.

### **Медико – биологический контроль.**

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на тренировках;
- оценка адекватности средств и методов в процессе учебно–тренировочных занятий;
- санитарно – гигиенический контроль за местами занятий;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи.

Всё перечисленное выполняют школьный врач, в тесном сотрудничестве с педагогом дополнительного образования, готовившим детей или учителями физической культуры.

### **Психологическая подготовка.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от учащегося высоких результатов.

**В психологической подготовке можно выделить:**

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям.

**Базовая психологическая подготовка включает:**

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремлённости, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

**Психологическая подготовка** к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно – психической свежести, профилактику перенапряжений.

**Воспитательная работа.**

Одним из важнейших звеньев в организации воспитательного процесса, подготовке к военной службе являются занятия детей в группах специальной физической подготовки.

Обучающиеся совершенствуют физическую, строевую подготовку, изучают основы военного дела, уделяют большое внимание таким видам спорта как: бег на лыжах, плавание, гимнастика, туризм.

**Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы необходим спортивный зал, тренажёрный зал, стадион с футбольным полем, беговой дорожкой и прыжковой ямой. Время для занятий в бассейне. Спортивный инвентарь, удовлетворяющий потребности педагогов и детей.

**Результаты обучения по программе.**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СПФ, результаты выступлений на соревнованиях, выполнение спортивных нормативов.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

№	Тест	Возраст	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м. (сек).	15 – 17 лет	8,4	9,4
2.	Бег 100м. (сек).	15 – 17 лет	14,2	16,0

3.	Челночный бег 3x10 м (сек).	15 – 17 лет	7,2	8,4
4.	Прыжок в длину с места (см).	15 – 17 лет	240	210
5.	Бег 1000 м.	15 – 17 лет	3,20	4,20
6.	Подтягивание Подъем туловища за 30 сек.	15 – 17 лет	12	22

### Контрольные нормативы по военной подготовке.

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Определение магнитного азимута по компасу	Задача: определить магнитный азимут на ориентир. Время: до 4 мин.	Ошибка не должна превышать 4 градусов
2.	Определение сторон горизонта по компасу	Задача: определить стороны горизонта и показать. Время: до 3 мин.	Неумение пользоваться компасом. Действие медленные неуверенные

### Контрольные нормативы по гражданской обороне.

№	Наименование норматива	Оценка	
		Удовлетворительно	Отлично
1.	Надевание противогаза - одиночное выполнение - групповое выполнение	10 сек. 12 сек.	8 сек. 10 сек.
2.	Надевание противогаза на пораженного	17 сек.	15 сек.
3.	Надевание респиратора	10 сек.	8 сек.
4.	Надевание легкого защитного костюма Л - 1	5 сек.	4 сек.
5.	Надевание ОЗК «плащ – в рукава»	4,30 сек.	3,30 сек.
6.	Подготовка приборов к работе ДП – 5А ДП - 5Б ДП – 5В	5 мин. 4 мин. 3 мин.	4 мин. 30 сек 3 мин. 30 сек. 2 мин. 20 сек.

### Контрольные нормативы по огневой подготовке.

№	Наименование норматива	Условия и время выполнения	Ошибки
---	------------------------	----------------------------	--------

1.	Снаряжение магазина патронами	Задача: лежа, учебные патроны рассыпью. время : до 1 мин.	Патроны вкладываются с усилием
2.	Работа с автоматом  Неполная разборка Сборка	Задача: упражнения выполняются лежа время: 18 сек. 30 сек.	Нарушен порядок последовательности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Учебно-методическое, информационное и материально – техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Всемирная история. М., 1989
2. Детская энциклопедия. М., 2002
3. История России в портретах. Изд. «Дрофа», М., 2000
4. Великие битвы. М., 1994
5. История Великой Отечественной войны. Политиздат, М., 1991
6. Оружие Победы. М., 1989
7. Стрелковое оружие. Изд Минобороны, М., 1999
8. Холодное Оружие. Изд Минобороны, М., 1999

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников, составитель Жуков И.М., М.: педагогика; 1992 г.
2. Воспитание и обучение, библиотечка учителя.
3. Маленкова Л.И «Человековедение», М. 2000г.
4. Исаев А., Сергеев В. «Зарница» – пионерская игра.
5. Буянов В.И. «Первая медицинская помощь», М. 1981 г.
6. Музыкина Н., Монахов А. «Военно-патриотическое воспитание детей и подростков», Ж. «Воспитание школьников» № 6, 2013г.
7. Иванова Л. «Музеи боевой славы «Память»», Ж. «Воспитание школьника» №10, 2016 г.
8. Анисеева Н.И. «Воспитание игрой», М.1997 г.
9. Берис Р. «развитие Я – концепция и воспитание», М. 2013 г.
10. Дергунов В.А.«К истокам гражданственности», г. Якутск, 2013г.
11. Приложение к журналу Внешкольник «Равнение на Победу», М. 2012 г.
12. Приложение к журналу Внешкольник «Патриотическое воспитание», М. 2010 г.

#### Теоретическая подготовка:

#### 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

- Проведение с воспитанниками вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа.

#### 2. ИЗУЧЕНИЕ УСТАВОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ.

- Уставы внутренней службы.
- Строевой устав.
- Устав гарнизонной и караульной служб.
- Дисциплинарный устав.

#### 3. ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ И ВОЕННО - МОРСКОГО ФЛОТА.

- Учебник истории.
- Журнал «Патриот Отечества»
- Военная присяга.
- Боевое знамя военной части.

#### **4. ЗАЩИТА ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ.**

- Ядерное оружие и его характеристики, виды ядерных взрывов. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс и способы защиты от них.
- Очаг ядерного поражения, его характеристика. Общее понятие о дозе облучения, уровень радиации, единицы измерения радиации.
- Химическое оружие признаки его применения, краткая характеристика отравляющих веществ, их поражающие свойства и способы защиты.
- Бактериологическое оружие (биологическое), его поражающее действие, признаки применения.
- Общевоинской противогаз, его значение и устройство.
- Респиратор Р-2, простейшие средства защиты органов дыхания (ватно-марлевая повязка, противопыльевая повязка) ОЗК, Л-1.
- Отработка и выполнение нормативов: надевание противогаса; надевание противогаса на пожарного; надевание ОЗК и Л-1.

#### **Общая физическая подготовка:**

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая – направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида военной игры. Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- легкоатлетические беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции (30-60 метров) с высокого старта;
- челночный бег;
- повторный бег с ускорением на дистанции;
- бег остановками, ускорением, поворотами, прыжками;
- эстафетный бег;
- и другие примерные упражнения.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

- бег в среднем темпе;
- кросс по пересеченной местности;
- спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол);
- езда на велосипеде на средние дистанции;
- лыжный кросс;
- плавание на средние дистанции;
- и другие примерные упражнения;

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений);
- махи ноги вперед, назад, в стороны;

- гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине;
- гимнастический шпагат;
- стретчинг;
- и другие примерные упражнения.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- разнообразные кувырки;
- стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера;
- подвижные игры, эстафеты с предметами;
- метание мяча в цель;
- и другие примерные упражнения.

#### **Упражнение для развития силы:**

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- упражнение с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами;
- и другие примерные упражнения.

#### **Упражнения для развития прыгучести:**

- прыжки через скакалку, скамейку, гимнастическую резину;
- прыжки на одной и двух ногах;
- многоскоки, ножницы;
- тройной прыжок;
- прыжок в высоту с места, с разбега;
- и другие примерные упражнения.

#### **Спортивные игры.**

- баскетбол, футбол, гандбол, русская лапта по упрощенным правилам.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### **Строевая подготовка:**

##### **Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.**

- Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.
- Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы снять», «головные уборы надеть».
- Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.
- Отдание воинской чести на месте и в движении. Ответ на приветствие на месте и в движении.
- Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

##### **Тема 2 Строевые приемы и движение с оружием.**

- Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «в ружье», «положить оружие»

### **Тема 3 Строй отделения.**

- Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения. перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте. Повороты в движении. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствие и поздравление.
- Исполнение песни в движении в составе отделения.

### **Тема 4. Тренировки в выполнении строевых приемов в составе отделения.**

#### **«Марш – бросок», с промежуточными этапами**

#### **1. Лыжная подготовка.**

Лыжные ходы (классические): попеременный двухшажный ход.  
Одновременные: бесшажный; одношажный; двухшажный.  
Тренировки в ходьбе на лыжах

#### **2. Стрельба из пневматической винтовки.**

- Меры безопасности.
- Изготовка к стрельбе.
- Производство стрельбы: выбор приема и точки прицеливания при стрельбе стоя с места по неподвижным целям, прикладка, прицеливание, спуск курка и удержание винтовки при стрельбе.
- Тренировки в стрельбе.

#### **3. Приемы и правила метания ручных гранат.**

- Меры безопасности при обращении с гранатами.
- Назначение, устройство и боевые свойства ручных осколочных гранат.
- подготовка гранаты к броску. приемы и правила метание ручных гранат.
- Тренировки в метании гранат.

#### **4. Определение магнитного азимута.**

- Азимут и его определение.
- Тренировки в определении сторон горизонта и направлений (азимут) на местные предметы

#### **5. Преодоление препятствий.**

- Преодоление «рва» на лыжах по двум параллельным жердям.
- Тренировка в преодолении «рва».
- Тренировка в преодолении препятствий (забора).

#### **6. Туристская подготовка.**

- Снаряжение рюкзака.
- Установка и свертывание палатки.
- Разжигание костра (подготовка дров, спичек)
- кипячение воды из снега (2 литра).

7. Учебные занятия по отдельным этапам «Марш-броска».
- Комплексные тренировки учащихся на всех этапах «Марш-броска».
  - Контрольные занятия.

### **Эстафета «Армейские будни»**

#### **1. Огневая подготовка.**

- \* Назначение, боевые свойства общее устройство и принцип работы автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами
  - \* Последовательность неполной разборки и сборки автомата. снаряжение магазина патронами.
  - \* Тренировки в разборке и сборке автомата и снаряжение магазина патронами.
  - \* Стрельба из пневматического пистолета.
- изготовка к стрельбе стоя, производство стрельбы, меры безопасности на занятиях.
- тренировки в стрельбе из пистолета.

#### **2. Гражданская оборона.**

- \* Средства индивидуальной защиты органов дыхания: фильтрующий противогаз: назначение и устройство, пользование неисправным противогазом, особенности пользования противогазом зимой. Одевание противогаза на «пораженного».
- \* Средства защиты кожи. Назначение, общие требования к специальным средствам защиты кожи: ОЗК; Л – 1.
- \* Тренировки в одевании средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Выполнение нормативов.
- \* Приборы радиационной разведки и дозиметрического контроля:
  - измеритель мощности дозы ( рентгенметр ДП – БА, Б, В). Назначение устройство, тактико-техническая характеристика. Подготовка прибора к работе. Работа с приборами. Допустимые нормы зараженности.
- \* Войсковой прибор химической разведки (ВПХР). Назначение, устройство, тактико-техническая характеристика. Определение ОВ в воздухе в опасных и безопасных концентрациях
- \* Практическая работа (тренировка) с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля (ДП-Б, ВПКР).
- \* Медико – санитарная подготовка
  - Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях : правила наложения стерильных повязок на голову, грудь, живот и верхние конечности
  - Первая медицинская помощь при переломах, ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах и. т. д.
- \* Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи: вскрытие пакета перевязочного индивидуального, наложение повязок на голову, предплечье, локтевой и плечевой суставы, коленный и голеностопный суставы.

#### **«Эстафета «Речная переправа»**

Меры безопасности на занятиях в плавательном бассейне.

- \* Определение исходного уровня плавательной подготовки. Расстановка на

этапы эстафеты.

\* Специальные упражнения на суше и упражнения поэтапного прохождения эстафеты.

\* Тренировка в плавании на скорость. Тренировка в поэтапном прохождении эстафеты.

### **Эстафеты «Сильные и ловкие», «Стрелки».**

\* **Эстафета «Стрелки».**

Преодоление «Завала» – «Мышеловки» – стрельба из пневматической винтовки по цели 100 мм. расстояние – 8 метров.

\* **Эстафета «Сильные и ловкие»**

Кувырок в «окно» – преодоление «забора» - метание мяча в цель, лазание по канату (шесту).

Рекомендуется для обеих эстафет тренировки начинать с отработки каждого элемента отдельно. Затем проходить все элементы в целом, в начале без учета времени, затем с учетом времени каждого, далее всей команды.

### **Эстафета «Армейские будни»**

- Размещение, жизнь и быт военнослужащих: действие по командам «Подъем», «Отбой», заправка постели;
- Снаряжение магазинов патронами;
- Разборка, сборка автомата (неполная);
- Надевание защитных костюмов;
- Преодоление проволочного заграждения при помощи штык - ножа;
- Оказание первой медицинской помощи, транспортировка «пострадавшего»
- Работа с приборами ДП – 5
- Стрельба из пневматического пистолета по цели

«Подготовка команды ВСИ «Рубеж» к марш-броску на лыжах».

Так как основные соревнования по ВСИ «Рубеж» проходят в зимний период – февраль месяц, значит подготовка команды делится на два периода:

1. Осенний,
2. Зимний.

Система тренировок при подготовке команды к марш-броску включает в себя:

А) Работа на выносливость (бег в противогазах и объемная тренировка на отрезках по 600 – 800 м).

Б) Изучение правильной техники преодоления рубежей.

1. Метание гранаты на точность 20 м ( 1 х 2 м)
2. Стрельба из пневматической винтовки стоя с 10 м по мишени 8 см.
3. Преодоление препятствия «Жерди».
4. Ориентирование по двум направлениям 2 человека.
5. Постановка и снятие палатки (10 кольшек).
6. Разжигание костра и кипячение из снега два литра воды..

### **ПЛАН РАБОТЫ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД.**

За основу берется 3 тренировки в неделю по 90 мин.

- |                                   |   |         |
|-----------------------------------|---|---------|
| 1. Строевая подготовка и эстафеты | - | 90 мин. |
| 2. Бассейн «Речная переправа»     | - | 90 мин. |
| 3. Марш – бросок                  | - | 90 мин. |

1. Осень. **Развитие выносливости: 45 мин.**

1. Разминка: 10-12 мин. Бег. ОРУ на гибкость.
2. Кросс: 30 – 25 мин. средним темпом.
3. ОФП: 10 мин.
  - юноши – подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс.
  - Девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс.

***Изучение и совершенствование техники преодоления рубежей: 45 мин.***

1. Изучение правильной техники метания гранаты в цель:
  - a. Постановка ног во время броска
  - b. Прицеливание и отведение руки назад
  - c. Совместная работа руки и туловища во время броска
  - d. Расчет усилия и траектории полета гранаты для попадания в цель
2. Стрельба стоя.

А) Постановка ног

Б) Правильность держания винтовки:

- жесткое прижимание приклада к плечу
- локти опущены вниз, как можно уже сведены. Локоть руки, нажимающей на спусковой крючок, прижат к туловищу

В) Во время выдоха, при совмещении прицела и мишени, медленное нажатие на спусковой крючок, до выстрела.

3. Преодоление препятствия «Жерди»: выносятся на зимний период.

Теория:

А) Подойдя к препятствию, вся команда становится боком к «Жердям» в одну шеренгу, после команды судьи на рубеже, первый участник становится на параллельно лежащие жерди так, чтобы ступня была четко между ними. После чего начинает передвигаться приставными шагами, не отрывая лыж от жердей.

Б) Слезание с препятствия путем опускания одной ноги, затем другой на лыжню.

В) Руки, держащие лыжные палочки, удерживают равновесие.

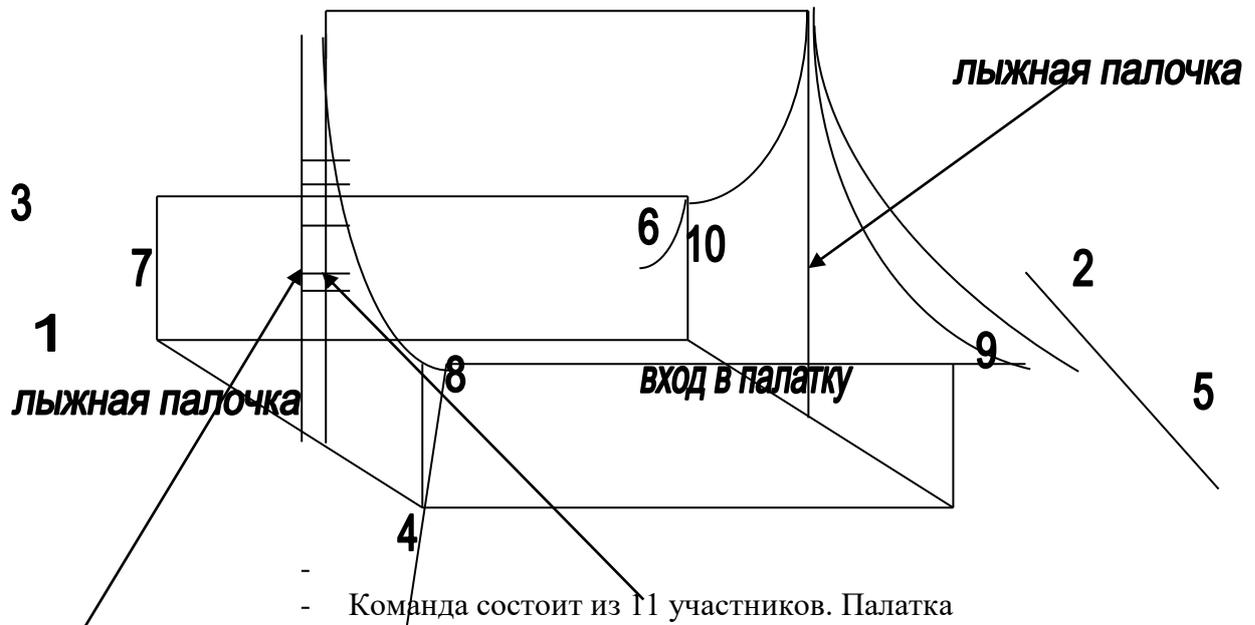
4. **Ориентирование.**

Два участника из состава команды взяв обычные туристические компасы выполняют, из заранее обозначенных мест, измерение количества градусов относительно Севера к двум предварительно выбранным предметам. Качества выполнения задания зависит от расхождения количества градусов измеренных судьей на рубеже.

5. **Постановка палатки.**

Изучение техники правильной установки палатки на время, (стандартная 2-х местная палатка, 10 кольшек).

Основная задача – правильное распределение действий команды при выполнении этого этапа.



- Команда состоит из 11 участников. Палатка устанавливается при помощи 10 кольшек.
- Значит непосредственно при установке палатки участвуют 10 человек, а один участник становится помощником.
- Команда выстраивается в одну шеренгу. Из 11 участников один находится с рюкзаком, в котором лежит палатка в чехле.
- По команде судьи участник с палаткой выбегает и вытряхивает палатку из рюкзака и чехла. Показано на схеме. № 1 и 2 берут, у заранее выбранного участника, лыжные палочки и поднимают палатку.
- В первую очередь устанавливается дно палатки четырьмя участниками.
- Остальные мгновенно взяв кольшки, разбегаются по заранее установленным номерам, заранее зная где: спереди, сзади; слева, справа от 1 и 2 номера должны находиться.
- В это время, тот один кто не участвует в постановке и снятию палатки, занимается подготовкой чехла и рюкзака к обратным действиям – то есть к укладке палатки в чехол, а за тем в рюкзак.
- После того, как палатка установлена без замечаний судьи, звучит команда «снять палатку».
- Нахлестыванием сторон палатки и скручиванием ее, укладкой в чехол и рюкзак занимается 1 и 2 номера. Остальные помогают, если нужна помощь, тому одному, кто участвует помощником.
- После чего команда выстраивается в одну шеренгу, в это время выключается секундомер.

Это занятие можно проводить как в закрытых помещениях, так и на спортивных площадках, стадионе. Единственная поправка – в закрытых помещениях кольшки не втыкаются, а просто фиксируются рукой.

#### 6. Этап: разжигание костра и кипячение воды из снега.

- практический навык этого этапа можно осуществить за один месяц до соревнований.
- Для выполнения его иметь: дрова крупные, мелкие щепки, бересту березовую, 2 л. котелок, тросик металлический диам. 2-5 мм.,

спички обыкновенные, рюкзак для складывания, всего этого в него.

Изучив теоретически и практически технику прохождения и выполнения задания, в марш-броске, надо совмещать ее с работой по дистанции, как в кроссе, так и при передвижении, в последствии на лыжах.

Практический навык прохождения таких этапов как № 3, 6 можно нарабатывать за 1-1,5 месяца до соревнований, а метание гранаты, стрельба, постанковка и снятие палатки следует включать по 2-3, а некоторые и более раз за тренировку.

Так же отдельно в программу тренировок надо включить одевание противогаза; снятие противогаза и укладка его в противогазную сумку - на время, что в дальнейшем способствует уменьшению на это время, во время соревнований.

Существуют такие нюансы, как подход команды к рубежу «стрельба из пневматической винтовки», «преодоление жердей», где, подойдя к рубежу, вся команда поворачивается боком и передвигается приставными шагами в сторону препятствия, а в стрельбе из п/в производится передача винтовки из рук в руки, а не ложится на стол.

## П. ЗИМА:

Все навыки приобретенные в осенний период применяются в переходе на зимний, включая тех этапов, которые изучались теоретически или не в полной мере – это этапы № 3, 6.

При подготовке команды к марш-броску в основном упор делается на подготовку тех видов, которые больше приносят очков, но не забывать и про остальные, мелочей здесь не может быть, т.к. цели и задачи марш-броска в военно-спортивной игре «Рубеж» - как можно ближе прировнять действия отделения и его командира к реальным боевым действиям. Плохая подготовка или плохое самочувствие хотя бы одного участника во время соревнований в составе команды, сведет на не усилия всего коллектива, а в боевых действиях приведет к более тяжким последствиям.

Ведь цели и задачи военно-спортивных игр и военно-прикладных видов спорта:

- подготовка молодого поколения к защите Родины, что включает в себя:
- воспитание патриотизма и гражданственности
- развитие волевых качеств и психологической устойчивости
- подготовка молодых людей к разумным действиям в экстремальных условиях
- повышение умственной и физической работоспособности.