

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 3
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105 (ОД)
от « 15 » мая 2024 г.
Директор _____ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 3
от « 15 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ
«ШТУРМ»**

Возраст обучающихся: **10-17 лет**
Уровень освоения: **базовый**
Срок реализации: **1 год**
Направленность: **физкультурно-
спортивная**

Составитель:
Власова Галина Ивановна,
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2024 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детско-юношеский военно-патриотический клуб «Штурм» - **физкультурно-спортивной направленности**. Программа составлена в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Программа направлена на развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма, формирование у них умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, высокой ответственности и дисциплинированности.

Актуальность программы заключается в выполнении социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а так же в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укреплении физического развития детей.

Патриотическое воспитание во все времена являлось неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. А в последние десятилетия оно приобрело особую актуальность и значимость. Принят ряд документов, ставших правовой основой патриотического воспитания на современном этапе. Они указывают на необходимость обращения к ресурсу патриотизма, как наиболее востребованному средству стабильного развития России. Патриотизм и добровольчество являются нравственной основой жизнеспособности государства и выступают в качестве важного внутреннего мобилизирующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности, готовности ее к самоотверженному служению Отечеству.

Новизна данной программы состоит в преемственности с программами основной школы. Программа дополняет основные образовательные курсы по истории, географии, обеспечению безопасности жизнедеятельности, физической культуре.

Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе области здоровьесбережения.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Отличительной особенностью дополнительной программы является то, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить основы знаний по военной подготовке, безопасности жизнедеятельности и специальной подготовке.

Цель программы – развитие у детей и подростков гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

Задачи:

образовательные

- приобщение обучающихся к изучению героической истории Отечества, краеведческой и поисково-исследовательской деятельности;
- формирование знаний комплексов ОФП;
- формирование знаний приёмов оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- приобретение знаний и опыта в спортивном лазертаге;
- приобретение опыта участия в полевых выходах.

развивающие

- развитие личностных качеств: честности, самостоятельности, ответственности, аккуратности, уважения, милосердия и сочувствия к ветеранам войны и труда;
- развитие способности к аналитическому мышлению, навыков самостоятельной работы, умения проводить сравнительный анализ и обобщать;
- развитие социальной активности в общественно полезной деятельности;
- развитие организаторских способностей;
- развитие общефизических качеств - выносливость, координация движений, динамическая устойчивость тела при стрельбе;
- развитие специальных качеств - мобилизация сил и внимания;
- уверенность и самостоятельность в действиях, анализ результатов и устранение ошибок;
- укрепление и развитие психического здоровья;
- развитие умения работать с информацией из различных информационных источников.

воспитательные

- формирование ценностного отношения, гордости за свою Родину, подвиги разных поколений защитников Отечества;

- формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества;
- формирование потребности в соблюдении ЗОЖ;
- воспитание ответственности и дисциплинированности.

Сроки и режим реализации программы

Срок реализации программы 1 год – 216 часов;

Периодичность проведения занятий 3 раза в неделю по 2 часа;

Программой предусмотрен свободный набор детей 10-17 лет. Количество детей в группе до 20 человек.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Для реализации всех поставленных задач в практической деятельности используются следующие формы работы с обучающимися: соревнования и конкурсы, мероприятия, приуроченные к Дням воинской славы, показательные выступления на мероприятиях, экскурсии, проектная и поисковая деятельность, полевые выходы.

Предлагаемая программа состоит из **разделов**:

- Теоретическая подготовка.
- Общефизическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Спортивный лазертаг.
- Основы медицинских знаний.
- Основы выживания в сложных условиях.
- Участие в конкурсах и соревнованиях (интервальная подготовка).
- Уроки мужества.
- Казачество.
- Полевые выходы.

Формы занятий, методы, технологии

Реализация программы основана на системно-деятельностном подходе, предусматривает использование различных **форм организации учащихся**: коллективные, групповые, индивидуальные и дифференцированно – групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тематические и комплексные занятия, полевые выходы, практические занятия на местности, викторины, экскурсии.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

Личностные универсальные действия

- соблюдение дисциплины;

- выполнение правил внутреннего распорядка;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена детского коллектива;
- способность к самооценке своих действий и поступков;
- проявление в конкретных ситуациях доброжелательности, доверия, внимательности, взаимопомощи.
- приобретение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Метапредметные универсальные учебные действия

Регулятивные

- умение самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- умение выстраивать последовательность необходимых действий;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные

- умение выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- умение работать с информацией.

Коммуникативные

- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение сознавать ответственность за общее дело;
- умение понимать моральное содержание ситуации.

Предметные универсальные учебные действия

знать:

- меры безопасности во время занятий;
- символы воинской чести;
- государственную символику России;
- комплексы ОФП;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- организацию привалов и ночлегов;
- принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- ориентироваться на местности;
- организовать привал в полевых условиях;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- оказать помощь при чрезвычайных ситуациях.

Оценивание результатов реализации программы

№	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний	Вопросы и задания для тестирования знаний учащихся
		Положительная динамика практических умений	Карта наблюдения «Сформированность практических умений учащихся»
2.	Осознанное стремление учащихся реализовывать свои способности	Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах	Мониторинг участия в смотрах, конкурсах.
		Положительная динамика умений: – сотрудничать с педагогами и сверстниками; – учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию.	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений»
3.	Физическое развитие	Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений	Возрастные оценочные нормативы

Формы подведения итогов реализации программы

В начале каждого учебного года все учащиеся проходят тестирование по специально разработанным вопросам, а также сдают контрольные физические нормативы с целью проверки их начальной физической подготовки согласно возрастным оценочным нормативам с разделением по гендерному признаку с учетом природосообразности.

При этом применяются следующие **формы контроля:**

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков);
- собеседования;
- соревнования;

– слеты.

В течение учебного года учащиеся в рамках воспитательной работы выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах по профилю обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	–
1.	Теоретическая подготовка	12	6	6
2.	Общефизическая подготовка	32	4	28
3.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Тактическая подготовка	12	4	8
5.	Спортивный лазертаг	18	4	14
6.	Основы медицинских знаний	8	4	4
6.1.	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	2	2	–
6.2.	Ранения и кровотечения	2	1	1
6.3.	Травмы опорно-двигательного аппарата	4	1	3
7.	Основы выживания в сложных условиях	26	8	18
7.1.	Основы ориентирования на местности	4	2	2
7.2.	Организация привалов и ночлегов	4	1	3
7.3.	Организация питания в полевых условиях	2	1	1
7.4.	Костровое хозяйство. Меры безопасности.	2	1	1
7.5.	Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоёмы	4	1	3
7.6.	Ориентирование на местности.	4	1	3
7.7.	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	6	1	5
8.	Участие в конкурсах и соревнованиях (интервальная подготовка)	26	4	22
9.	Казачество	6	1	5

10.	Уроки мужества	8	2	6
11.	Полевые выходы	40	8	32
	Итоговое занятие	2	2	–
	Всего часов:	216	53	163

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Теория. Знакомство с содержанием программы. Нормы и правила поведения на занятиях и в учреждении. Инструктаж по ПБ, ТБ.

1. Теоретическая подготовка.

Теория. Девиантное поведение. Какое поведение считается девиантным. Последствия девиантного поведения.

Практика. Беседы на тему: «Подросток и закон». Беседы по профилактике пропажи детей.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Комплексы ОФП: им. К.Купера, им. А.Немова, им. Ю.Гагарина, им. Леонова, им. Титова, им. Г.Жукова.

Практика. Выполнение комплексов ОФП:

- Комплекс им. К. Купера (подготовительный комплекс, ОФП начального уровня, состоит из 4 упражнений, выполняемых по 10 раз).
- Комплекс им. А. Немова (подготовительный комплекс для развития гибкости мышц ног)
- Комплекс им. Ю. Гагарина (базовый уровень, направлен на развитие общей выносливости организма состоит из 4 упражнений, выполняемых по 10 раз).
- Комплекс им. Леонова (базовый уровень, направлен на развитие общей выносливости организма состоит из 4 упражнений, выполняемых по 20 раз).
- Комплекс им. Титова (базовый уровень, направлен на формирование взрывной силы мышц ног состоит из 4 упражнений, выполняемых по 20 раз).
- Комплекс им. Г.Жукова (повышенный уровень, направлен на развитие функциональных возможностей, скоростных и силовых качеств организма состоит из 6 упражнений, выполняемых по 30 раз).

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексы упражнений на развитие и укрепление голеностопа, на взрывную силу мышц ног. Значение и правила выполнения комплексов.

Практика. Выполнение комплексов упражнений.

Теория. Бег. Техника бега. Дистанции бега. Техника безопасности.

Практика. Тренировочные занятия по бегу на различные дистанции. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.

Теория: Силовая подготовка.

Практика: Тренировочные занятия по силовой подготовке.

Теория. Марш-броски, кроссы, эстафеты.

Практика: Участие в марш-бросках, кроссах, эстафетах.

4. Тактическая подготовка

Теория. Характеристики оружия. Общие правила обращения с оружием.

Теория. Основы боевых действий. Действия солдата в бою. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

Практика. Комплексная тренировка, действия по внезапным сигналам и командам.

Теория. Военизированная полоса препятствий

Практика. Тренировка действий при выполнении упражнения на полосе препятствий.

5. Спортивный лазертаг

Теория. Общая характеристика лазертаг оборудования. Правила спортивного лазертага.

Принципы игры. Спортивная дисциплина. Раскладка фигур. Роли участников

Практика. Тестовые тренировочные занятия.

6. Основы медицинских знаний

6.1 Принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях

Теория: Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти.

6.2 Ранения и кровотечения

Теория: Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

Практика: наложение повязок на различные части тела, наложение жгута.

6.3 Травмы опорно-двигательного аппарата.

Теория: Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин.

Практика: Наложение шин при различных переломах

7. Основы выживания в сложных условиях

7.1. Основы ориентирования на местности.

Теория: Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

Практика: чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Поиск контрольных пунктов на местности.

7.2. Привалы и ночлеги.

Теория: Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

Практика: установка палатки, оборудование бивака.

7.3. Организация питания в полевых условиях.

Теория: Питание в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

Практика: приготовление пищи в походных условиях.

7.4 Костровое хозяйство. Меры безопасности.

Теория: Типы костров. Место для костра. Безопасность.

Практика: Разжигание костра.

7.5. Виды узлов. Способы переправы.

Теория: Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов веревок. Специальные узлы.

Практика: отработка приёмов вязания различных узлов.

7.6. Ориентирование на местности

Теория: Определение азимута.

Практика: отработка навыков движения по азимуту.

7.7. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий

Теория. Инструктаж по преодолению элементов препятствий.

Практика: техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка».

8. Участие в конкурсах и соревнованиях (интервальная подготовка)

Теория. Военно-патриотический слёт имени Александра Алексеева. Положение о слёте, этапы слёта.

Практика. Подготовка к сёту.

Теория. Спортивные и туристические соревнования различного уровня.

Практика. Подготовка к соревнованиям.

9. Казачество

Теория. Казачество в истории России с древности до нашего времени, его социальный, духовный и нравственный опыт. Принципы казачьей и армейской службы.

Практика. Подготовка и участие в мероприятиях казачества г. Сосногорска.

10. Уроки мужества

Теория. Военное прошлое Республики Коми и г. Сосногорска. Поисковая деятельность

Практика. Встречи с ветеранами ВОВ и ветеранами боевых действий. Акция «Письмо солдату», сбор посылок и подарков солдатам.

11. Полевые выходы

Теория. Понятие «Полевые выходы». Значение полевых выходов, содержание полевых выходов.

Практика. Полевые выходы. ОФП, лазертаг, туристическая полоса препятствий, оборона лагеря.

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших учащихся.

Практика. Итоговая спортивная игра.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	216	3 раза в неделю: по 2 часа

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог - руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию подросткового возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся.

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности. Мониторинг результатов освоения программы.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

- спектр способов и форм выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, просмотр тренировочных занятий, мероприятий, зачеты, конкурсы, соревнования;
- спектр способов и форм фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы, журнал оценки, анкеты, тестирование, протоколы мониторинга;
- спектр способов и форм предъявления результатов: конкурсы, фестивали, праздники, концерты, демонстрация номеров, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- туристическое снаряжение;
- лазертаг оборудование;
- ноутбук;
- проектор;
- экран

При организации учебно-тренировочных занятий опора идёт на общедидактические принципы:

- сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий;

- систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов;
- связи теории с практикой – эффективность и качество обучения проверяется на практике.

Краткая структура тренировочного занятия:

1. Общее построение, приветствие переключки, получение оружия (если занятие с использованием оборудования спортивного лазертага) – 3 минуты
2. Разминка – 7-10 минут. Состоит из общей и\или специальной работы
3. Растяжка – 5 минут.
4. Комплекс ОФП – 15 минут.
5. Отработка техники работы с тагером, фигурой, тактические взаимодействия – 15-20 минут.
6. Закрепление полученных навыков – 10-15 минут.

Методы стимулирования и мотивации:

- познавательные игры;
- учебные дискуссии;
- создание ситуаций эмоционально-нравственных переживаний;
- создание ситуаций занимательности;
- создание ситуаций познавательной новизны;
- убеждение в значимости учения;
- предъявление требований;
- поощрения в учении.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

1. Валиева, З.И. Патриотическое воспитание школьников в современных условиях / З.И. Валиева // Вектор науки ТГУ - 2012. - № 2 (9). – С. 58-60.
2. Ефремова, Г. Патриотическое воспитание школьников / Г. Ефремова // Воспитание школьников. – 2005. – № 8. – С. 17.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.«Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
4. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил
5. Мазыкина, Н.В., Монахов, А.Л. Методические рекомендации по совершенствованию военно-патриотического воспитания детей и подростков / Н.В. Мазыкина, А.Л. Монахов // Воспитание школьников. – 2003. – № 5. – С. 12-13.
6. Микляева Н.В. Развитие способностей детей средствами двигательной – игровой деятельности. М., 2010
7. Пивоваров Г. А. Философско-культурологический анализ физической культуры и спорта. – Челябинск, 1996.
8. Пухов Д.Н. Отношение к физической культуре детей школьного возраста/ ТиПФК. - 2008.- №3.- С.7.

9. Самарина И. А. «Основы туристско-экологической деятельности учащихся». – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г. 276 с., ил. Ф-т 145 х 205 мм. Учебно-методическое пособие.

Интернет-ресурсы

<https://laserwar.ru/>