

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 5 от «22» июня 2020г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 261 от «22» июня 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ястреб»

военно-патриотическое направление

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 2611

Составитель:
Харатян Роберт Давидович
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного
образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб» военно-патриотическое направление» реализуется в рамках **социально-педагогической направленности** так как содержание программы ориентировано на обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания детей.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018г.

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

6. Приказ Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г., регистрационный № 25016).

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (2016г.)

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816;

9. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому

развитию и приоритетным проектам (протокол от 29 марта 2018 года №3).

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, военно-спортивных соревнований, военно-полевых сборов, призванных обеспечить решение основных задач в области патриотического, военно-патриотического воспитания и подготовки юношей к службе Вооружённых Силах Российской Федерации.

Проблема воспитания подрастающего поколения была актуальной во все времена. Современная Россия в этом плане не является исключением. Однако в условиях политической, экономической, социально-культурной трансформации нашего общества было подорвано свойственное молодежи советского поколения чувство гордости за историческое прошлое Отечества, достижения науки и культуры, которое воспитывалось «дедами-освободителями, родителями-романтиками, учителями-идеалистами», и, самое действенное, продуманной государственной идеологией. В связи с этим сегодня патриотический аспект воспитательной работы приобретает особую окраску. Воспитание гражданина и патриота становится сегодня определяющим духовно-нравственным фактором в деле сохранения независимости, стабильности и безопасности государства. Большое значение в этой связи играет воспитание подрастающего поколения.

В нашем государстве назрела ситуация, когда стало необходимо формировать новые ценностные ориентиры среди детей и подростков (включающих неприятие вредных привычек), а также высокий уровень гражданственности и патриотизма. Наиболее активной и эффективной формой воспитания являются патриотические объединения, клубы, которые, вовлекая в свои ряды сотни детей и подростков, продолжают оставаться школой патриотизма, школой мужества, жизненной закалки, социальной зрелости и профессионального мастерства, а вопросы патриотического воспитания проходят красной нитью через весь учебный процесс.

Важность патриотического воспитания в современных условиях подчеркнута в Государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы ", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации.

Предлагаемая программа ориентирует учащихся на освоение ознакомительного уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб» военно-патриотическое направление».

Актуальность

Актуальной задачей в современном российском обществе является воспитание уважительного отношения к истории и культуре страны, гражданское становление и патриотическое воспитание детей и молодежи.

Патриотизм – это уважение к защитникам Отчизны, уважение к Государственному Гимну, Флагу, Гербу. Это не просто сведения, которые получают молодые люди, – это истины, которые должны затрагивать их чувства. В программе предусмотрено формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам, экспедициям по местам боевой славы, ухаживание за памятниками и могилами воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны, организация Почетного караула у Поста № 1 (вечный огонь на мемориале воинской Славы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб» военно-патриотическое направление» предназначена для подготовки и популяризации службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Также актуальность обусловлена запросом социума (школ, родителей) по вовлечению детей, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, которые зачастую оказываются объективно не готовы самостоятельно включаться в мероприятия, проекты, программы, формы дополнительного образования, в том числе, в те, которые по своему содержанию и основным используемым методам могли бы значительно содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов, и сформировать на этой основе позитивную жизненную стратегию.

Новизной данной программы является включение тренинговых технологий для обеспечения психического, эмоционального и социального развития личности.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа явилась результатом многолетнего практического опыта автора, его педагогической деятельности. В ней учитываются основные постулаты педагогики: от простого – к сложному, постепенность накапливаемых знаний, простота изложения материала, преемственность знаний и т.д.

Позиция педагога исходит из интересов учащегося и перспектив его дальнейшего развития как личности. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем общефизической

нагрузки), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Успешная социализация детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, и обеспечение для них возможности достигать образовательных результатов, сопоставимых с результатами их сверстников, требует разработки, внедрения, организационно-управленческого поддержания специализированной системы мер, например, система тьюторства в разновозрастной группе, где присутствуют типы «взрослого человека», в том числе, «ближайшего взрослого» по возрасту, которые могут восприниматься [детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации](#) в качестве возможных наставников (люди, демонстрирующие сильную волю и убеждения и т.д.).

Отличительные особенности программы от существующих программ

Проведенный анализ процесса подготовки молодежи к военной службе показывает, что основными его элементами являются изучение в рамках общеобразовательной программы средней школы основ военной службы курса ОБЖ. На практике процесс изучения основ военной службы осуществляется недостаточно эффективно и требует совершенствования. В то же время получение начальных военных знаний в рамках дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является весьма эффективным и наименее затратным способом подготовки молодежи к военной службе. Именно в этот период необходимо обеспечить достижение требуемого уровня теоретической и практической подготовленности, а также оказать влияние на формирование положительной мотивации к защите Отечества.

Программа военно-спортивного клуба «Ястреб» является не только обучающей, но и воспитывающей, так как воспитание не только физически, но и духовно развитой личности – одна из главных проблем, на которую нацелен процесс обучения в военно-спортивном клубе «Ястреб».

Также отличительной особенностью программы является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована детям от 7 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям).

Программа предназначена для учащихся с различными

психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося.

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; [детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе планируется по форме](#) (приложение 1).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном направлении деятельности, могут продолжить обучение по программам социально-педагогической направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» таких как: «Ястреб» военно-патриотическое направление» базового и углубленного уровня.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы- **ознакомительный**. Программа рассчитана на 1 год (72 часа).

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.) (или 1 раз в неделю по 2 академических часа с 15-минутным перерывом).

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся 7-11 лет– 15 мин.;
- для учащихся в 11-14 лет – 20 мин.
- для учащихся в 15-16 лет – 25 мин.;
- для учащихся в 17-18 лет на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия в клубе носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося. Занятия в объединении проводятся по группам 10-15 учащихся.

Формы работы с учащимися:

- групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом;

Формы проведения занятий:

- теоретические (беседы, лекции, рассказы, изучение литературы, формирование выводов, просмотр фото, кино, видеоматериалов, обсуждение);
- теоретико-практические (выезд на просмотр соревнований, анализ результатов участия в соревнованиях, инструкторско-методические занятия, учебно-тренировочные сборы);
- практические (тренировочные занятия, военно-полевые сборы, подготовка и участие в показательных выступлениях);
- досуговые мероприятия;
- соревнования.

В целях профилактики асоциальных явлений в качестве форм работы планируется проведение «День правовых знаний», Тренинг «Умеешь ли ты сказать НЕТ!», лекторий «Обязанность и ответственность», «Уголовная, административная ответственность несовершеннолетних».

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

1.2. Цель программы: создание активной образовательной среды для формирования гражданских и патриотических ценностей, взглядов, ориентаций.

Данная цель охватывает весь педагогический процесс, пронизывает все структуры, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь учащихся, разнообразные виды деятельности. Ее достижение становится возможным за счет решения следующих **задач:**

Образовательные:

- обучение основным элементам строевой подготовки;
- изучение истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
- ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты;
- обучение приемам и способам пользования пневматическим оружием;
- освоение знаний, приобретение умений и навыков, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

Личностные:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие; утверждение в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений;
- воспитание таких моральных качеств, как любовь к Отечеству, уважительное отношение к Вооруженным Силам страны;
- формирование базовых единиц жизненного опыта, позволяющего выстроить собственную жизненную траекторию как социально приемлемую и социально-полезную, обеспечивающего освоения соответствующих привычек и поведенческих установок;
- воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России.

Метапредметные:

- формирование у детей активной жизненной позиции;
- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащихся;
- воспитание морально-волевых качеств: воли, решимости, смелости, ловкости, самодисциплины и чувства взаимопомощи и коллективизма;

- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.).

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	2		Текущий контроль
2.	Основы подготовки к военной службе.	8	8		Текущий контроль
3.	Начальная военная подготовка	32	14	18	Текущий контроль
4.	Общесфизическая подготовка	29		29	Текущий контроль
5.	Итоговое занятие	1	1		Итоговый контроль
Итого:		72	25	47	

1.3.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности 8 часов

Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с курсом обучения.

Тренинг на знакомство

Основы подготовки к военной службе. 7 часов.

Теория: Вводное занятие. Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил. История создания. Боевые традиции Вооруженных сил России. Память поколений-дни воинской славы России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена-почетные за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды России.

Тренинги на сплочение, познание себя

Начальная военная подготовка. 32 часа.

Теория:

Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы внутренней службы

Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы строевой службы. Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием . Автомат Калашникова во всех его модификациях. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова. Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата.

Практика:

Огневая подготовка.

Стрельба из положения сидя. Стрельба из положения стоя. Знакомство со строением пневматической винтовки. Последовательность неполной сборки и разборки автомата. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. Разборка и сборка автомата.

Строевая подготовка.

Общие положения. Строи и управление ими. Обязанности учащихся перед построением и в строю. Строевые приёмы и движение без оружия: Строевая стойка. Повороты на месте. Движение шагом и бегом. Повороты в движении.

Строевая стойка с оружием. Выполнение приёмов с оружием на

месте. Повороты и движение с оружием. Повороты и движение с оружием. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи взвода: Развёрнутый строй. Походный строй.

Строй. Одношереножный и двухшереножный строй. Выход из строя. Отдание воинской чести на месте. Исполнение строевой песни. Вынос знамени

Тренинги на сплочение, познание себя

Общесфизическая подготовка. 29 часов.

Практика:

Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч. Упражнения на ловкость, гибкость. Кроссовая подготовка.

Упражнения на выносливость. Упражнения на быстроту. Бег на 100 м. Бег на 60 м.

Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Метание ручной гранаты. Подтягивание и отжимание. Прыжки с места. Наклоны и сгибание туловища.

Тренинги на поднятие настроения. Рефлексия

Итоговое занятие: 1 час

Подведение итогов. Показательные выступления

1.3. Планируемые результаты

Предметные. К концу года учащиеся овладевают знаниями:

- основы тактической подготовки;
- основы радиационной, химической и биологической защиты;
- основы военно-инженерной подготовки;
- выполнение воинского приветствия без оружия и с оружием на месте и в движении;
- строевые приемы и движения с оружием;
- требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- правила ношения военной формы;

- взаимоотношения между военнослужащими;
- общие положения строевого устава;
- строевые приемы и движения без оружия;
- ТТХ, основные части и механизмы автомата Калашникова;
- порядок неполной разборки и сборки;
- назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- работу частей и механизмов автомата Калашникова (АК – 74);
- порядок подготовки автомата к стрельбе, снаряжение магазина;
- порядок ухода за автоматом, его хранение;
- основы стрельбы;
- требования безопасности при выполнении практических стрельб из оружия;
- приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия;
- сущность и характеристики современного общевойскового боя;
- порядок оказания первой медицинской (доврачебной) помощи;
- основы военной топографии.

По окончании обучения обучающиеся *должны уметь*:

- применять полученные знания на практике;
- применять строевые приемы без оружия и с оружием;
- передвигаться в пешем порядке на поле боя;
- осуществлять неполную разборку и сборку АК-74;
- снаряжать магазин патронами;
- стрелять из оружия;
- выполнять физические упражнения;
- разучивать и совершенствовать физические упражнения;
- применять приемы самообороны.

Метапредметные результаты, которые показывают учащиеся в конце учебного года, заключаются:

- умение самостоятельно определить цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки.

- в формировании у детей активной жизненной позиции, лидерских качеств и развития творческих способностей; морально-волевых качеств (воли, решимости, смелости, ловкости, самодисциплины и чувства взаимопомощи и коллективизма);

Личностные:

- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.).

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни, потребностей соблюдать данные нормы;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционных технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.

- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.

- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов: в целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб» военно-патриотическое направление» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарно-учебный график

Начало учебного периода- 15 сентября

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 мая

Календарный учебный график в приложении 1

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

- спортивный зал для занятий;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

3. Информационные ресурсы:

- <http://www.vrazvedka.ru>
- <http://www.ofrb.ru>
- <http://www.sc.mil.ru>
- <http://www.www.izvor.ru>

4. Средства гигиены.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Кадровое обеспечение

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное

образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по армейскому рукопашному бою или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

Также на тренинговые занятия рекомендуется приглашать штатного педагога-психолога.

Необходимо обеспечить взаимодействие с инспектором по делам несовершеннолетних в полиции и отделом по работе с несовершеннолетними Администрации Хостинского внутригородского района города Сочи.

2.3. Формы аттестации

Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;
- развитие познавательной активности.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные виды контроля (таблица 2):

- показательные выступления;
- текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце блока, занятия
2	Промежуточный и итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В конце полугодия, учебного года

2.4. Оценочные материалы

Педагогическое оценивание используется как метод повышения учебной мотивации обучающихся. Для аттестации учащихся разработан инструментарий – лист контроля знаний, умений и навыков, которые приобретают учащиеся (таблица 3).

Форма фиксации результатов наблюдения за освоением образовательной программы – таблица 4. В зависимости от педагогической цели и метода диагностики листы наблюдений могут быть именными (при наблюдении за деятельностью определенного учащегося) или предметными (при оценке комплекса аспектов деятельности у всего детского объединения.). Процедура наблюдения должна проводиться систематично. Контрольно-диагностические измерения проводятся в каждом полугодии.

Таблица 3

№	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний	Вопросы и задания для мониторинга усвоения материала в конце каждого блока (фиксация в таблице 4)
		Положительная динамика практических умений.	Карта наблюдения «Сформированность практических умений обучающихся»; Нормативы с различными уровнями сложности
2.	Осознанное стремление учащихся реализовывать свои способности	Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах.	Мониторинг участия в соревнованиях, смотрах, конкурсах (приложение 3)
		Положительная динамика умений: -сотрудничать с педагогами и сверстниками; -формулировать собственное мнение и позицию.	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений» (фиксация в таблице 4)
3.	Физическое развитие	Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений.	Возрастные оценочные нормативы (приложение 3)

Карта фиксации мониторинга усвоения материала в конце каждого блока и сформированность коммуникативных умений (в таблице 4)

Таблица 4

Фамилия, имя	Вводное занятие	Основы подготовки к военной службе	Начальная военная подготовка	Общественно-физическая подготовка	Итоговое занятие	Сформированность коммуникативных умений	
						сотрудничать с педагогами и сверстниками	формулировать собственное мнение и позицию

Условные обозначения к таблице 4:

+ усвоил

+/- усвоил не в полном объеме

- не усвоил

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,
- опрос,
- сдача нормативов;
- конкурсы и соревнования.

2.5. Методические материалы

Содержание деятельности в рамках программы должно быть ориентировано не столько на получение готовых конкретных знаний или привитие специфических частных умений, сколько на развитие познавательного потенциала личности, творческих способностей, повышение потребности к овладению новыми знаниями и самостоятельности. Метапредметные результаты позволят учащемуся использовать навыки не только так, ЧТО он знает, но и КАК он может действовать в соответствии со своими знаниями и духовно-нравственными ценностями в процессе становления личности. Это представляется возможным за счет интегрирования в процесс подготовки ситуационных

задач, деловых игр, тренингов. При этом учащийся должен находиться в состоянии повышенной творческой активности, осуществлять непрерывный поиск путей решения возникающих задач. Таким образом, он учится управлять своей деятельностью, у него формируется арсенал индивидуальных приемов совершенствования готовности к самостоятельной деятельности. И, что очень важно в современных условиях, у него складывается теоретический, технологический и социальный опыт, то есть формируется не только профессиональная, психологическая, функциональная, но и социальная готовность. Единицей измерения такой готовности становится поступок, конкретное действие, характеризующееся ценностным содержанием.

Программа предполагает использование новых педагогических технологий: **технологии дифференцированного и индивидуального обучения**, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся. Весь процесс обучения носит **личностно-ориентированный** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Основным методом проведения занятий с детьми является **групповой метод** обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы 10-15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

На занятиях рукопашным боем уместно использование **технологии проблемного обучения**, т.е. в тренировочных комплексах нужно давать лишь общие рекомендации по передвижению и технике ведения боя, ставить перед учащимися проблемную задачу и учить проявлять собственную творческую инициативу, т.к. рукопашный бой исключает догматизм, влекущий за собой скованность и закрепощенность движений.

Целесообразно также применять **технологии дифференцированного и индивидуального обучения**, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить **личностно-ориентированный** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Основное условие уровневой дифференциации по В.В. Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 1) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос,

тестирование физических качеств и пр.).

В процессе обучения рекомендуется использовать *игру как метод обучения*, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Удары по мишеням (лапам). Лапы применяются в тренировке для того, чтобы приучить учащихся концентрации внимания в определенной точке.

Спарринг– это возможность применить на практике умение и навыки, а также получить объективную оценку своего мастерства. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться “читать” маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия.

Теоретико-практические занятия (участие в просмотре соревнований, учебно-тренировочных сборах) позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в соревнованиях, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время прохождения курса, при обучении приемам рукопашного боя, основным броскам и ударам, защите от противника и т.д.,

используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая рукопашному бою, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности предлагаемого стиля рукопашного боя, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Для вовлечения детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в систему дополнительного образования, позволяющими им достичь высокого уровня социализации и успешности, необходимо использовать следующие формы:

- оформление отношений наставничества со значимым взрослым;
- получение образца и лично значимого примера в литературе или кино, и т.д. (организация просмотров кинофильмов);
- вовлечение к участию в конкурсах социальной активности детей, подростков и молодежи (Приложение 5);
- вовлечение к соучастию в выполнении конкретных задач разного уровня и масштаба, от обустройства пространства ЦДО до участия в муниципальных волонтерских проектах, требующих профессионально организованного технологического участия;
- организация профессиональных проб в режиме помощи реальному взрослому-наставнику;
- оформление индивидуальных образовательных маршрутов;
- прохождение детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, событий, позволяющих им сформировать обоснованные поводы для гордости и основания для высокого личностного статуса;
- разработка и реализация конкретных социально значимых проектов, в том числе, с опорой на одновременно приобретенные предметно-практические знания.

Необходимо также наладить взаимодействие с родителями (законными представителями) (Приложение 6)

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для

учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся 7-11 лет – 15 мин.;
- для учащихся в 11-14 лет – 20 мин.;
- для учащихся в 15-16 лет – первое занятие -25 мин, второе после перерыва – 20 мин.

2.6. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки. \\Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. — М.: 1996
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996
3. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо», 1990
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940
6. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993
7. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998
8. Горбушина О.Г. Психологический тренинг. Секреты проведения.- СПб.: Питер, 2008
9. Гревцов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание - СПб.: Питер, 2012
10. Гревцов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ ил. Т. Бедаревой. – СПб.: Питер, 2008.
11. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры,, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
13. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003
15. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001
16. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: 2004
17. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгин. СПб., 1994
18. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс - Универс, 1993.
19. Фирсов В.В. Дифференциация обучения на основе обязательных

- результатов обучения. - М.: 1994
20. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. – М.: «Арсенал-ПРЕСС», 2002
 21. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001
 22. Торохтий В.С. Гражданское и патриотическое воспитание в условиях модернизации образования [Электронный ресурс] // Гражданином быть обязан!: метод. портал. – 2009-2010. – Режим доступа: <http://www.smolpedagog.ru/article%2026.html>

Литература для учащихся:

1. Военная топография. Учебное пособие. / под. ред. А.В. Маркеленко. – М.: Феникс. – 2008
2. Глинский М.И. Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2007
3. Глинский М.И., Николаев А.И. Огневая подготовка. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008
4. Горбылёв М.И. Боевые традиции Вооружённых Сил. Символы воинской чести. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008
5. Горбылёв М.И. Вооружённые Силы России. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008
6. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001
7. Маркин А.В. Основы тактической подготовки современного солдата. – М.: АСТ, 2006.
8. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо. 2011.
9. Огневая подготовка: учебник /под ред. В.Н. Миронченко. – М.: Воениздат, 2011
10. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999
11. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008
12. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: «Фант-ПРЕСС», 2001

Информационные ресурсы:

1. Военная разведка [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.vrazvedka.ru>

2. ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.ofrb.ru>
3. [Министерство обороны Российской Федерации - \[Электронный ресурс\]](http://www.sc.mil.ru) // Режим доступа: <http://www.sc.mil.ru>
4. Извор - русский рукопашный бой [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.izvor.ru>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom <https://zoom.us/>)

Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)

YouTube – видеохостинг для загрузки видео

Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)

Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)

Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)

WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Ястреб» военно-патриотическое направление»
 педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 1

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ —
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____

		4. _____
Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____	
"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	
Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	
	Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	

Форма фиксации результатов по общефизической подготовке

Таблица 2

Название упражнения	Эталонное значение	Дата								
		Входной контроль сентябрь	октябрь	ноябрь	Промежуточный контроль декабрь	январь	февраль	март	апрель	Итоговый контроль май

Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперёд из положения сидя (см)										
Пресс за 1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										
Дополнительные комплексы упражнений: (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
Самостоятельная работа: (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										

Календарный учебный график обучения**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб» направление военно-патриотическое**

Педагог д.о.

Место проведения: ЦДО «Хоста»

Время проведения:

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятий	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1		Инструктаж по технике безопасности Тренинг на знакомство	лекция	Опрос
2.		Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил. История создания	1		История создания Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил.	теоретические	наблюдение
3.		Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил. История создания	1		История создания Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил.	теоретические	Опрос
4.		Боевые традиции Вооруженных сил России.	1		Изучение Боевых традиций	Учебная тренировка	Опрос
5.		Боевые традиции Вооруженных сил России.	1		Изучение Боевых традиций	Учебная тренировка	Опрос
6.		Память поколений. Дни воинской славы России.	1		Дни воинской славы России.	Учебная тренировка	Опрос
7.		Память поколений. Дни воинской славы России.	1		Дни воинской славы России.	Учебная тренировка	Опрос
8.		Память поколений. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России	1		Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России	Учебная тренировка	Опрос
9.		Символы воинской чести, доблести и славы	1		Символы воинской чести, доблести и	Учебная	Опрос

				славы, показ фильма	тренировка	
10.	Основные государственные награды России.	1		Основные государственные награды России., показ фильма	Учебная тренировка	Опрос
11.	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка:		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
12.	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
13.	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
14.	Упражнения на ловкость, гибкость		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
15.	Упражнения на ловкость, гибкость		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
16.	Упражнения на ловкость, гибкость		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
17.	Кроссовая подготовка		1	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
18.	Кроссовая подготовка		1	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
19.	Кроссовая подготовка		1	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
20.	Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы внутренней службы	1		Изучение устава вооруженных сил.	Учебная тренировка	Опрос
21.	Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы строевой службы	1		Изучение устава вооруженных сил.	Учебная тренировка	Опрос
22.	Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия.. Меры безопасности при обращении с оружием .	1		История развития стрелкового оружия, Меры безопасности при обращении с оружием	Учебная тренировка	Опрос
23.	Автомат Калашникова во всех его модификациях.	1		Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Опрос

24.	Автомат Калашникова во всех его модификациях.	1		Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Опрос
25.	Огневая подготовка		1	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Сдача нормативов
26.	Стрелковая подготовка		1	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Сдача нормативов
27.	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
28.	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
29.	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.		1	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
30.	Упражнения на ловкость, гибкость.		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
31.	Упражнения на ловкость, гибкость.		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
32.	Упражнения на ловкость, гибкость.		1	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
33.	Кроссовая подготовка.		1	Бег, бег в гору, с горы. Бег 100м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
34.	Кроссовая подготовка.		1	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
35.	Кроссовая подготовка		1	Бег, бег в гору, с горы. бег 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
36.	Упражнения на выносливость		1	бег в гору	Учебная тренировка	Сдача нормативов
37.	Упражнения на выносливость		1	бег в гору	Учебная тренировка	Сдача нормативов
38.	Упражнения на быстроту		1	Бег 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов

39.	Упражнения на быстроту		1	Бег 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
40.	Прыжки с места		1	Прыжки в длину с места	Учебная тренировка	Сдача нормативов
41.	Прыжки с места		1	Прыжки в длину с места	Учебная тренировка	Сдача нормативов
42.	Наклоны и сгибание туловища		1	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Сдача нормативов
43.	Наклоны и сгибание туловища		1	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Соревнования
44.	Строи отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.		1	Построении, перестроение, Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.	Учебная тренировка	Выполнение команд
45.	Строи отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.		1	Построении, перестроение, Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.	Учебная тренировка	Выполнение команд
46.	Строи взвода: Развёрнутый строй. Походный строй.		1	Развёрнутый строй. Походный строй	Учебная тренировка	Выполнение команд
47.	Строи взвода: Развёрнутый строй. Походный строй.		1	Развёрнутый строй. Походный строй	Учебная тренировка	Выполнение команд
48.	Строй. Одношеренный и двухшеренный строй. Выход из строя. Отдание воинской чести на месте.		1	Одношеренный и двухшеренный строй. Выход из строя. Отдание воинской чести на месте.	Учебная тренировка	Выполнение команд
49.	Исполнение строевой песни.		1	Изучение и исполнение строевой песни.	Учебная тренировка	Наблюдение
50.	Автомат Калашникова во всех его модификациях.		1	Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Опрос

51.	Автомат Калашникова во всех его модификациях.		1	Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Опрос
52.	Упражнения на выносливость		1	бег в гору	Учебная тренировка	Сдача нормативов
53.	Упражнения на выносливость.		1	бег в гору	Учебная тренировка	Сдача нормативов
54.	Упражнения на быстроту		1	Бег 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
55.	Упражнения на быстроту		1	Бег 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
56.	Прыжки с места		1	Прыжок в длину с разбега	Учебная тренировка	Сдача нормативов
57.	Прыжки с места		1	Прыжок в длину с разбега	Учебная тренировка	Сдача нормативов
58.	Наклоны и сгибание туловища		1	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Сдача нормативов
59.	Наклоны и сгибание туловища		1	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Сдача нормативов
60.	Упражнения на быстроту .Бег на 100 м		1	Бег на 100 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
61.	Упражнения на быстроту . Бег на 60 м		1	Бег на 60 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
62.	Упражнения на быстроту .Бег на 60 м		1	Бег на 60 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
63.	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине		1	Подтягивание на время.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
64.	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине		1	Подтягивание на время.	Учебная тренировка	Сдача нормативов

65.	Силовые упражнения. Отжимание от пола		1	Отжимание на время.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
66.	Силовые упражнения. Метание ручной гранаты		1	Метание ручной гранаты.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
67.	Силовые упражнения. Метание ручной гранаты		1	Метание ручной гранаты.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
68.	Огневая подготовка		1	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Сдача нормативов
69.	Строевая подготовка.		1	Построении, перестроение, марш.	Учебная тренировка	Учебная тренировка
70.	Строевая подготовка.		1	Построении, перестроение, марш.	Учебная тренировка	Учебная тренировка
71.	Строевая подготовка.		1	Построении, перестроение, марш.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
72.	Итоговое занятие		1	Подведение итогов.	Учебная тренировка	Сдача нормативов

Приложение 3

Возрастные оценочные нормативы

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

таблица 4

Название упражнения	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжки в длину с места (см)	145	150	155	160	165	175	180	190	210	210	220
Подтягивание в висе	-	-	1	5	7	8	9	10	11	12	13
Поднимание туловища (отжимания)	15	16	17	18	19	20	23	25	32	32	35
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15
Пресс	20	25	28	30	35	40	45	48	50	52	55
Приседание за 1 мин	20	30	40	50	60	64	68	72	76	80	82
Прыжки на скакалке	15	20	25	30	34	46	46	56	60	65	67

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

таблица 5

Название упражнения	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжки в длину с места (см)	125	130	135	140	150	165	170	175	180	185	230
Вис (сек)	5	8	10	12	15						
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	11	12	13	14	15	15	18	19	20	20	20
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	10	11	14	16	18	20	22	24
Пресс за 1 мин	18	22	25	28	30	35	38	38	40	40	42
Приседание за 1 мин	20	25	30	40	44	48	52	56	60	64	68

Прыжки на скакалке за 30 сек	25	30	35	40	44	48	52	62	66	75	80
------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Тренинги на сплочение коллектива

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы учащихся;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Актуальность: невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

Основные структурные блоки тренинга:

1. Орг. момент
2. Вступление
3. Цель, задачи
4. Разминка
5. Основная часть
6. Рефлексия
7. Орг. конец

правила:

1. Здесь и теперь (обсуждаем только то, что происходит в данном пространстве и в этот период времени).
2. Принцип безоценочности (избегать оценочных суждений)
3. Правило «СТОП» (если чувствуешь угрозу, тебе не по себе)
4. Правило активности
5. Уважение говорящему (не перебиванием)
6. Искренности
7. Конфиденциальности

Приветствие «Давайте поздороваемся»

Время выполнения: 5 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Здравствуй те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуй те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуй те, кто рад 3 по математике.

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто готов работать в нашей группе.

Мы рады приветствовать вас

Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия в группе.

Игра «Атомы и молекулы»

Время выполнения: 10 минут

Ход упражнения: Необходима небольшая первичная настройка: Давайте представим, что каждый человек – это маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы должны объединиться в молекулы, число атомов в которых я также назову. – Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Последняя разбивка по 7 человек. Таким образом получается 2 команды, которые образуют 2 круга внутренний и внешний, для следующего упражнения.

Упражнение «Молчанка»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: листы А4, карандаши.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: Разбейтесь на пары и сядьте рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы вместе должны нарисовать одну картину. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 7 минут.

- Получилось ли у вас нарисовать картину?
- Смогли ли вы подружиться с партнером?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Поднялось ли у вас настроение?

- Понравился ли такой способ рисовать?

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Время выполнения: 15 минут

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке! », вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Спина к спине!
- Друг к дружке.
- Носок к носку!
- Друг к дружке.
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке.
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке.
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!
- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

Упражнение «Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Участники остаются в кругу, ведущий выбирает трех человек, которые будут головой поезда.

Упражнение «Поезд»

Цель: образование единого командного духа.

Время выполнения: 10 минут.

Ход упражнения: у нас есть голова поезда, ваша задача образовать целый состав и пройти не отцепляясь все преграды на пути вашего состава. Если состав расцепится, начинаем сначала. Преграды: туннель (на корточках пройти), поворот на право, на лево, ускориться, притормозить, посигналить три раза.

Упражнение «Сквозь кольцо»

Цель упражнения: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.
Время: 15 минут.



Описание

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в

конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Обсуждение

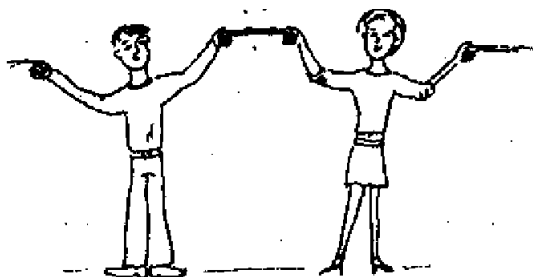
Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Игра «Круг с карандашами»

Цель игры: при выполнении упражнения от участников требуются

четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других. Время: 15 минут.

Подготовка



Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

Описание

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями — 50—60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5 минут.

Описание

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к

другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение

Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Тренинги на знакомство

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти друзей по интересам.

Время выполнения: 10 минут

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, работаем в одном детском саду и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Участник внешнего круга берёт за руку человека напротив, таким образом получают пары.

Упражнение № 1 «Снежный ком»

Цель: облегчение запоминания имен, если участники тренинга

абсолютно не знакомы друг с другом.

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем, сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех представляющихся до него. Таким образом, участнику замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

На упражнение отводится 10 минут

Игра «Рулет»

Цель игры: развитие умения координировать совместные действия, сплочение группы, снятие психологической напряженности, развитие внимательности.

Время: 15 минут.

Подготовка

Для игры нужен канат или прочная веревка длиной 6—7 м, если в группе более 14 человек — 2 каната.

Описание

Группа выстраивается в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в “рулет”, после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения — 2—3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два “рулета” и устроить между ними соревнование на скорость.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями: кто испытывал дискомфорт и почему, кто был лидером и руководил передвижением.

Игра «Поменяться местами»

Цель игры: снятие напряжения и волнения у учащихся, возможность узнать дополнительную информацию друг о друге, создание положительного настроения.

Время: 15 минут

Описание

Убирается один стул и ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (или у кого)...», и называет любой вариант или признак, который подойдет к большинству участников, все у кого есть, названное ведущим меняются

местами, не договариваясь друг с другом. Тот, кто остался без стула, становится ведущим и всё повторяется, но варианты или признаки не должны повторяться.

Обсуждение

Кто, что о ком запомнил, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили и т. д.

Тренинг на поднятие настроения

Упражнение «Передай стакан»

Цель: взбодрить участников.

Время выполнения: 8 минут

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы начнете передавать стакан по часовой стрелки, разными способами (не повторяясь). Смех и креативный подход приветствуется!»

Тренинг на познание себя

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: «Каждый участник должен стать полноценным домом! Каждый должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Упражнение № 1 «Мое хорошее и плохое качество»

Цель: упражнение стимулирует самооценку участников и стимулирует их работу над собой.

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Каждый из участников должен назвать одно свое хорошее и затем одно свое плохое качество.

На упражнение отводится 15 минут.

Упражнение № 2 «Интервью»

Цель: развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут

беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

На упражнение отводится 20 минут.

Упражнение № 3 «Витязь на распутье»

Цель: отрабатываются презентационные навыки, умение убеждать.

Инструкция: Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца. Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — голову потеряешь, прямо пойдешь — женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая — направо, а третья — прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

На упражнение отводится 10 минут

Упражнение № 4 «Волшебная палочка»

Цель: развитие креативности и эмпатии

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Каждый пишет на чистом листе бумаге свое имя. Ведущий предлагает представить себе, что к нам залетела фея с волшебной палочкой и превратила каждого сидящего в кругу в какой-то объект или предмет. Задача участников написать с кем или чем ассоциируется у них каждый член группы. Затем происходит обсуждение.

На упражнение отводится 25 минут.

тренинги на рефлексии

Завершающее упражнение «Наши цветы»

Цель упражнения: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе тренинга, чувство единства.

Время: 30 минут.

На листе ватмана нужно нарисовать три кружка одинакового размера (в дальнейшем к этим кружкам, по краю каждого, будут приклеиваться разноцветные лепестки, и в завершении получится 3 цветка). Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка.

В центре первого кружка пишется «Что я узнал(а) о своих одноклассниках», и каждый из участников на одном из трех лепестков пишет общее впечатление, например, «Я узнал, что мои одноклассники очень веселые»; «Я узнала, что мои одноклассники могут поддержать» и т.д.

Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок.

Далее, в центре второго кружка пишется «Желаю всем...», и каждый из участников на своем лепестке пишет пожелания своим одноклассникам, затем так же каждый приклеивает свой лепесток ко второму кружку.

В центре третьего кружка можно написать «Будет здорово, если мы...», каждый из участников продолжает эту фразу на оставшемся третьем лепестке, и затем каждый лепесток также приклеивается к третьему кружку.

Таким образом, получается три цветка, в создании которых принимает каждый участник тренинга. Ватман с цветами фиксируется на классной доске.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: завершение тренинга.

Время проведения: 1 минута

Ход упражнения: мы хорошо поработали, каждый вас заслуживает подарка. Предлагаю всем отблагодарить друг друга аплодисментами.

Упражнение «Подарки»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Инструкция: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

На упражнение отводится 20 минут.

План участия в спортивных мероприятиях

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная категория	Дата и место проведения
Сентябрь			
1.	2 фестиваль Отечественных видов единоборств на Кубок главы г. Сочи	10-17 лет	7 сентября 2019 года в СК «Самбо – 70»
2.	1 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	28 – 29 сентября Ялтинская 12/2
Октябрь			
3.	Турнир по футболу среди военно-патриотических и военно -спортивных клубов г. Сочи	10-17	Хоста, ул. Железнодорожная
4.	2 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	25-26 октября Ялтинская 12/2
Ноябрь			
5.	Городской турнир по армейскому рукопашному бою, посвященный подразделениям специального назначения Внутренних войск МВД России	16-18	2 ноября Спортивный комплекс в/ч 3662 Росгвардии, ул. Энергетиков 42
6.	3 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	Ноябрь по согласованию, Ялтинская 12/2
Декабрь			
7.	Военно – патриотический квест «Растим патриотов России!»	10-17 лет	15 декабря, ЦДО «Хоста», Ялтинская 16а
8.	3 традиционный турнир по армейскому рукопашному бою памяти Героя РФ Е.Ю. Эпова	10-17 лет	СК Витамин 22 декабря
9.	4 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	Ноябрь по согласованию, Ялтинская 12/2
Январь			

10.	Рождественский турнир среди военно – патриотических и военно – спортивных клубов г. Сочи по армреслингу	10-17 лет	4 января ВСК «Гренадер»
11.	Рождественский турнир среди военно – патриотических и военно – спортивных клубов г. Сочи по подтягиванию на перекладине	10-17 лет	8 января ВСК «Гренадер»
12.	Урок мужества с действующими сотрудниками подразделений специального назначения войск национальной гвардии, посв. 8 годовщине гибели Героя России Евгения Юрьевича Эпова	6-17 лет	28 января в 16 часов ЦДО «Хоста», Ялтинская 16а
13.	5 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	январь по согласованию, Ялтинская 12/2
Февраль			
14.	Городской турнир по армейскому рукопашному бою «Новичок» посв. Родионову Евгению Александровичу	6-17 лет	Февраль по согласованию, СК «Самбо-70»
15.	Городской турнир по военно – прикладным видам спорта посв. Дню вывода Советских войск из респ. Афганистана	10-13 лет	15 февраля ЦДО «Хоста», Ялтинская 16а
16.	Открытая тренировка инструкторского состава федерации САМБО г. Сочи с военно – патриотическими и военно – спортивными клубами в рамках месячника оборонно – массовой и военно – патриотической работы	10-17 лет	СК «Самбо- 70» По согласованию
17.	6 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	февраль по согласованию, Ялтинская 12/2
Март			
18.	31 традиционный турнир по армейскому рукопашному бою памяти Виктории Лосевой	10-17 лет	6-8 марта ФГБОУ «Юг – Спорт»
19.	7 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	Март по согласованию, Ялтинская 12/2
Апрель			
20.	«Кубок весны» по стрельбе	10-17 лет	Апрель по

			согласованию, ул. Краснодарская 34
21.	Военно – спортивная игра для молодежи «Витязь – 2020»	14-18 лет	Апрель, по согласованию
22.	8 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	Апрель по согласованию, Ялтинская 12/2
Май			
23.	Военно – туристская смена «Зарница – 2020»	14-18 лет	По назначению
24.	9 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	Май по согласованию, Ялтинская 12/2
Июнь			
25.	Первенство г. Сочи по армейскому рукопашному бою имени Героя СССР В.Д. Бубенина	10-17 лет	Июнь по согласованию
26.	10 этап внутриклубного турнира рейтинговых поединков среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник», награждение лучших спортсменов	6-17 лет	июнь по согласованию, Ялтинская 12/2

План работы с родителями

№	Мероприятие	Сроки
1.	Установочное родительское собрание. Анкетирование «Личностные качества детей, склонности, одаренность, особенности эмоциональной сферы»	сентябрь
2.	Участие в семейном клубе ко Дню пожилого человека «Моя бабушка – лучшая на свете».	октябрь
3.	Консультативный пункт для родителей «Как стать другом для своего ребенка».	ноябрь
4.	Участие в Новогодней развлекательной программе «Наши семейные традиции».	декабрь
5.	Родительское собрание по итогам первого полугодия.	январь
6.	Игровая программа «Мама, папа, я – спортивная семья»	февраль
7.	Консультативный пункт для родителей «Безопасность: ребенок и окружающая среда»	март
8.	Образовательный турнир	апрель
9.	Итоговое открытое занятие в детском объединении с целью демонстрации достижений учащихся Итоговое родительское собрание.	май