

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ  
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 8 от «30» июня 2022г.

Утверждаю  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 620 от «30» июня 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «Десантник»

## военно-патриотическое направление

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 14 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 34876

Составитель:

**Руденко Алексей Леонидович**  
(Ф.И.О. преподавателя)  
педагог дополнительного образо-  
вания ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2022г.

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

### **1.1. Пояснительная записка программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Десантник» военно – патриотическое направление» реализуется в рамках социально-гуманитарной направленности и ориентирует учащихся на расширение знаний и приобретение практических навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества. Содержание программы ориентировано на обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания детей. Программа предназначена для допризывной подготовки и популяризации службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

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 воспитания в том числе патриотического в современных условиях подчеркнута в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.** 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 «Десантник» 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. (Приложение 5)

#### **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа явилась результатом 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.

Так как программа рассчитана на детей от 10 до 14 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.).

Используя форму наставничества «ученик-ученик» в разновозрастной группе позволяет решить такие проблемы как конфликтность, неразвитые коммуникативные навыки, затрудняющие горизонтальное и вертикальное социальное движение и падение эмоциональной устойчивости,

психологические кризисы, связанные с общей трудностью подросткового периода на фоне отсутствия четких перспектив будущего и регулярной качественной поддержки .

### **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 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 «Десантник».

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.

В ходе базового этапа военно-патриотической программы формируются основные элементы готовности к защите Отечества и военной службе, связанные не только с осознанием детьми и подростками их необходимости, но и с пониманием значения требуемого уровня личной подготовки к выполнению воинского долга. Патриотическое воспитание на данном этапе приобретает большую социально значимую направленность, становится практико-ориентированным. Военно-патриотическое воспитание постепенно особенно к завершению этапа становится главным направлением патриотического воспитания.

Участие подростков в военно-патриотической деятельности (конкретных мероприятиях) становится более осознанным, реально значимым и характеризуется не только многоплановостью, но и напряженностью

вследствие повышения степени регулярности и уровня подготовленности проводимой учебно-воспитательной работы. По сравнению с предыдущим – ознакомительным – на этом этапе значительно возрастает количество проводимых учебных занятий по базовым компонентам подготовки (военно-технического, специального и военно-спортивного). Больше внимание уделяется подготовке и организации мероприятий комплексного характера, сочетающих самые различные формы военно-патриотического воспитания и подготовки подростков к защите Отечества и военной службе и имеющих ощутимую продолжительность во времени (от нескольких дней до нескольких недель): оборонно-спортивный оздоровительный лагерь, походы, экскурсии, участие в поисковой деятельности, фестивали, смотры-конкурсы и др.

Не меньшее значение имеет целенаправленное формирование нравственных, патриотических, социально значимых и иных позитивных ценностей, принципов, качеств, привычек. Это достигается посредством постоянного вовлечения подростков в систему самых различных мероприятий, предполагающих их активное участие в реальной и хорошо организованной деятельности под руководством опытных педагогов-наставников (Приложение 4).

Процесс формирования будущих защитников Отечества неразрывно связан с целенаправленной воспитательной работой по преодолению у них негативных взглядов, убеждений, привычек, анти- и псевдо ценностей.

Так же отличительной особенностью 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 10-14 лет, 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: «Десантник» военно-патриотическое направление» углубленного уровня.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы-базовый. Программа рассчитана на 1 год (144 часа).

**Форма обучения** -очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Учебные занятия в клубе носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого воспитанника.

**Режим занятий** соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза 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 взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут.

### **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 и воспитательные мероприятия;
- соревнования.

В целях профилактики асоциальных явлений в качестве форм работы планируется проведение «День правовых знаний», Тренинг «Умешь 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.

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.

**Реализация воспитательной работы** с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации (Приложение 4). Неотъемлемым компонентом воспитательной работы является работа с родителями в течение учебного года (Приложение б).

**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 воспитанников, разнообразные виды деятельности. Ее достижение становится возможным за счет решения следующих **задач:**

**Предметные:**

- 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, контентных 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*

№	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>	2		текущий
<b>2.</b>	<b>Основы подготовки к военной службе.</b>	<b>14</b>			тестирование
2.1	История Вооруженных Сил Российской Федерации.		2		
2.2	Состояние Российской армии		4		
2.3	Рода войск		4		
2.4	История рождения города Сочи. Орденосцы города Сочи. Сочи– город госпиталь.		4		
<b>3.</b>	<b>Начальная военная подготовка</b>	<b>44</b>			Сдача норматива
3.1	Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы внутренней службы		4		
3.2.	Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы строевой службы.		4		
3.3	Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием .		4		
3.4.	Автомат Калашникова во всех его модификациях. Серия автоматов АК-100. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова (С)-74. Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).		8		
3.5	Огневая подготовка.			10	
3.6	Строевая подготовка.			14	
<b>4.</b>	<b>Общеспортивная подготовка с элементами армейского рукопашного боя</b>	<b>44</b>			Сдача норматива
4.1	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.			12	
4.2	Упражнения на ловкость, гибкость.			16	
4.3	Кроссовая подготовка.			16	
<b>5.</b>	<b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</b>	<b>38</b>			Сдача норматива
5.1	Упражнения на выносливость			8	
5.2	Упражнения на быстроту			6	
5.3	Силовые упражнения.			6	
5.4	Прыжки с места			6	
5.5	Наклоны и сгибание туловища			6	
5.6	Стрельба			6	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		2	Сдача норматива
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана**

#### **Вводное занятие**

##### ***Теория 2 часа***

Инструктаж по технике безопасности.

Тренинг на знакомство

#### **Основы подготовки к военной службе**

##### ***Теория 14 часов***

История Вооруженных Сил Российской Федерации. Состояние Российской армии. Рода войск.

История рождения города Сочи. Орденосцы города Сочи. Сочи–город госпиталь.

Тренинги на сплочение, познание себя

#### **Начальная военная подготовка.**

##### ***Теория 20 часов***

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. Серия автоматов АК-100. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова (С)-74. Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).

##### ***Практика 10 часов***

#### **Огневая подготовка**

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

##### ***Практика 14 часов***

#### **Строевая подготовка.**

Общие положения. Строй 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. Строй отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строй отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строй взвода: Развёрнутый строй. Походный строй.

Строй. Одно шереножный и двух шереножный строй. Выход из строя. Отдание воинской чести на месте. Исполнение строевой песни. Вынос знамени

Тренинги на сплочение, познание себя

### **Общефизическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя**

#### ***Практика 44 часа***

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

Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника рук. Ударная техника ног.

Тренинги на поднятие настроения. Рефлексия

### **Подготовка к сдаче нормативов ГТО**

#### ***Практика 38 часов***

Упражнения на выносливость. Бег на 2 км. Бег на 1 км. Бег на 3 км. Бег на 5 км. 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. Стрельба.

### **Итоговое занятие**

#### ***Практика 2 часа***

Подведение итогов обучения

### **1.4. Планируемые результаты**

- **К концу прохождения базового этапа программы учащиеся**

**овладевают знаниями:**

**Предметные.** к концу года учащиеся овладевают знаниями:

- Учащиеся будут владеть базовыми приемами рукопашного боя, техникой основных бросков, ударов руками и ногами, защиты от атаки противника без оружия; должны будут выполнить нормативы по общей физической подготовке;
- основы тактической подготовки;
- основы радиационной, химической и биологической защиты;
- 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;
- 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.

- по военной подготовке,
- по истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
- ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты;
- по приемам и способам пользования пневматическим оружием;
- приобретают умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;

**достигают развития личностных качеств:**

- волевых и морально-этических качеств личности;
- в сознании и чувствах патриотических ценностей, взглядов и убеждений;
- таких моральных качеств, как любовь к Отечеству, уважительное отношение к Вооруженным Силам страны;
- воспитания уважения к культурному и историческому прошлому России.

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

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);
- в формировании у детей активной жизненной позиции, лидерских качеств и развития творческих способностей;
- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как

наркомания, пьянство, табак курение, асоциальное поведение и т.д.).

- 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 «Десантник» военно-патриотическое направление» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (сдача нормативов, участия в соревнованиях).



## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ (тематический) в Приложении 1

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

необходимы следующие условия для тренировок:

#### **1. Спортивная база:**

- спортивный зал для занятий размером не менее 10 x 25;
- стадион (спортплощадка на открытом воздухе);
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: 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*

<b>№</b>	<b>Виды контроля</b>	<b>Цель организации контроля</b>	<b>Форма организации контроля</b>	<b>Срок проведения</b>
1	Текущий	Проверка усвоения	Зачет, устный опрос	В конце блока,

	контроль	материала		занятия
2	Промежуточный и итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В конце полугодия, учебного года

## 2.4. Оценочные материалы

### Методы контроля:

наблюдение,

опрос, тестирование

сдача нормативов;

конкурсы и соревнования.

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:	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений»

		-сотрудничать с педагогами и сверстниками; -формулировать собственное мнение и позицию.	(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 и к военной службе	Начальная военная подготовка	Общезначительная 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.

## 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:

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.

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

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, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (В.В. Фирсов) [19]

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное

восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;
- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;
- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;
- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);
- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

Особенности методики

Особенностями методики преподавания являются:

- работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

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 4);
- 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 (Приложение 1);

- прохождение детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, событий, позволяющих им сформировать обоснованные поводы для гордости и основания для высокого личного 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

## 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.: Армпресс, 2007

3. Глинский М.И., Николаев А.И. Огневая подготовка. Учебное пособие. – М.: Армпресс, 2008

4. Горбылёв М.И. Боевые традиции Вооружённых Сил. Символы воинской чести. Учебное пособие. – М.: Армпресс, 2008

5. Горбылёв М.И. Вооружённые Силы России. Учебное пособие. – М.: Армпресс, 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.: Армпресс, 2008

12. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: «Фанр-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:**

1. Платформа Zoom ([Zoomhttps://zoom.us/](https://zoom.us/))
2. Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY> )
3. YouTube – видеохостинг для загрузки видео
1. Платформа CiscoWebex ([CiscoWebexhttps://www.webex.com/](https://www.webex.com/))
2. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
3. GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)
4. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)
5. 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  
 «Десантник» 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								Итоговый контрол
		Входной контроль	октябрь	ноябрь	Промежуточный контроль	январь	февраль	март	апрель	

		сент			роль дека брь					ль 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										
<b>Дополнительные комплексы упражнений:</b> (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
<b>Самостоятельная работа:</b> (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										

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

Педагог д.о. Руденко А.Л

Место проведения:

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.	2		Инструктаж по технике безопасности	Учебная тренировка	Опрос
2.		История Вооруженных сил Российской Федерации.	2		История Вооруженных сил Российской Федерации.	Учебная тренировка	Опрос
3.		Состояние Российской армии.	2		Вооружение, экипировка, военнослужащего.	Учебная тренировка	Опрос
4.		Состояние Российской армии, снаряжение.	2		Снаряжение военнослужащего.	Учебная тренировка	Опрос
5.		Рода войск	2		Изучение рода войск	Учебная тренировка	Опрос
6.		Рода войск	2		Изучение рода войск		Опрос
7.		История рождения города Сочи. Орденосцы города Сочи.	2		Изучение Истории рождения города Сочи. Орденосцы города	Учебная тренировка	Опрос
8.		История рождения города Сочи. Сочи- город - госпиталь	2		Изучение Истории рождения города . Сочи- город - госпиталь	Учебная тренировка	Опрос
9.		Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы внутренней службы	2		Изучение устава вооруженных сил.	Учебная тренировка	Опрос
10.		Уставы Вооруженных сил РФ. Уставы строевой службы	2		Изучение устава вооруженных сил.	Учебная тренировка	Опрос
11.		Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий.	2		История развития стрелкового оружия.	Учебная тренировка	Опрос
12.		Краткий экскурс в историю	2		История развития	Учебная	Опрос



		развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием .			стрелкового оружия, Меры безопасности при обращении с оружием .	тренировка	
13.		Автомат Калашникова во всех его модификациях. Серия автоматов АК-100. Модификации, история создания.	2		Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Текущий контроль.
14.		Автомат Калашникова во всех его модификациях. . Ручной пулемет Калашникова (С)-74. Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	2		Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Текущий контроль.
15.		Огневая подготовка, устройство автомата.		2	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Текущий контроль.
16.		Огневая подготовка, меры безопасности.		2	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Текущий контроль.
17.		Огневая подготовка, нормативы.		2	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Текущий контроль.
18.		Строевая подготовка		2	Построении в 1 шеренгу, 2 шеренги.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
19.		Строевая подготовка, перестроения		2	Перестроения из 1 колонны в 2.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
20.		Строевая подготовка, марш.		2	Команда подаваемы при марше. Марш в 1 колонне.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
21.		Общесфизическая подготовка. Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч. Ударная техника рук		2	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота. Ударная техника рук	Учебная тренировка	Текущий контроль.
22.		Общесфизическая подготовка. Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, плеч. Ударная техника рук		2	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук. Ударная техника рук	Учебная тренировка	Сдача нормативов
23.		Упражнения на ловкость, гибкость с макиварами.		2	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
24.		Упражнения на ловкость, гибкость с мячом.		2	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
25.		Кроссовая подготовка, бег		2	Бег 30 м, 60 м, 100 м.	Учебная	Текущий

		на короткие дистанции.				тренировка	контроль.
26.		Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции.		2	Бег 1000 м, 3000 м.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
27.		Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		2	Сдача норм ГТО внутри клуба	Учебная тренировка	Текущий контроль.
28.		Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения на выносливость.		2	Сдача норм ГТО внутри клуба	Учебная тренировка	Текущий контроль.
29.		Упражнения на быстроту.		2	Подводящие упражнения для развития быстроты.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
30.		Упражнения на быстроту реакции.		2	Подводящие упражнения для развития быстроты.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
31.		Силовые упражнения с утяжелителями .		2	Упражнения на развитие силовых способностей.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
32.		Силовые упражнения.		2	Упражнения на развитие силовых способностей.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
33.		Прыжки с места в длину.		2	Подводящие упражнения и выполнение прыжков с места в длину.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
34.		Прыжки с места в высоту.		2	Подводящие упражнения и выполнение прыжков с места в высоту.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
35.		Наклоны и сгибание туловища		2	Наклоны и сгибание туловища на время.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
36.		Наклоны и сгибание туловища		2	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Текущий контроль.
37.		Автомат Калашникова во всех его модификациях. Серия автоматов АК-100. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова (С)-74.		2	Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Текущий контроль.
38.		Автомат Калашникова во всех его модификациях назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК		2	Изучение автомата Калашникова , Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК).	Учебная тренировка	Сдача нормативов
39.		Огневая подготовка. Меры безопасности.		2	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Текущий контроль.
40.		Огневая подготовка		2	Разборка и сборка оружия	Учебная тренировка	Сдача нормативов

41.		Строевая подготовка. Развёрнутый строй.		2	Строевая подготовка. Развёрнутый строй Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
42.		Строевая подготовка. Строй взвода:. Походный строй.		2	Строевая подготовка. Походный строй.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
43.		Общезначительная подготовка: Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, Борьба в положении стоя		2	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, живота Борьба в положении стоя	Учебная тренировка	Текущий контроль.
44.		Общезначительная подготовка. Силовая подготовка: тренировка ног, спины, живота, плеч. Борьба в положении лежа		2	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота Борьба в положении лежа	Учебная тренировка	Текущий контроль.
45.		Общезначительная подготовка Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч. Ударная техника рук		2	Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота Ударная техника рук	Учебная тренировка	Текущий контроль.
46.		Общезначительная подготовка. Развитие силы, скорости, выносливости(упражне ния с внешним отягощением) Борьба в положении лежа		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития силы, скорости, выносливости с использованием сопротивления упругих предметов, массу предметов, противодействие партнера) Борьба в положении лежа	Учебная тренировка	Текущий контроль.
47.		Общезначительная подготовка. Развитие силы, скорости, выносливости ( упражнения с отягощением, равным массе собственного тела) Борьба в положении		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития силы, скорости, выносливости. Упражнения заканчиваются в	Учебная тренировка	Текущий контроль.

		стоя			повторных проявлениях максимальных усилий при статическом напряжении) Борьба в положении стоя		
48.		Общefизическая подготовка. . Развитие силы, скорости, выносливости (круговая тренировка) Ударная техника ног		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития силы, скорости, выносливости. Все упражнения выполняются с одним и тем же предметом с интервалов в 1-2 мин. Ударная техника ног	Учебная тренировка	Сдача нормативов
49.		Упражнения на ловкость, гибкость. Упражнения с гантелями		2	Упражнения с гантелями нужно делать непрерывно, одно за другим, и выполнить весь приведённый комплекс или ту его часть, которую наметили на данную тренировку.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
50.		Упражнения на ловкость, гибкость. Упражнения в равновесии Борьба в положении лежа		2	Упражнения проводятся сначала без усложнений, затем с закрытыми глазами и в заключение — с грузом Борьба в положении лежа	Учебная тренировка	Текущий контроль.
51.		Упражнения на ловкость, гибкость., Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости		2	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости, мост, равновесие, знание разминки-проведение разминки.	Учебная тренировка	Текущий контроль.

52.		Упражнения на ловкость, гибкость. Исправление ошибок в изученных упражнениях		2	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
53.		Упражнения на ловкость, гибкость. Ударная техника ног		2	Подводящие упражнения для развития ловкости, гибкости. Ударная техника ног	Учебная тренировка	Сдача нормативов
54.		Кроссовая подготовка, длинные дистанции.		2	Бег 1000 м.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
55.		Кроссовая подготовка, короткие дистанции.		2	Бег 100 м, 60 м.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
56.		Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.		2	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
57.		Кроссовая подготовка		2	Бег, бег в гору, с горы.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
58.		Кроссовая подготовка, подготовка к сдаче нормативов.		2	Все виды бега.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
59.		Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения на выносливость		2	Сдача норм ГТО внутри клуба	Учебная тренировка	Текущий контроль.
60.		Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения на быстроту		2	Сдача норм ГТО внутри клуба	Учебная тренировка	Текущий контроль.
61.		Упражнения на быстроту . Бег на 100 м Ударная техника ног		2	Бег на 100 м Ударная техника ног	Учебная тренировка	Текущий контроль.
62.		Упражнения на быстроту .Бег на 60 м		2	Бег на 60 м	Учебная тренировка	Сдача нормативов
63.		Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине		2	Подтягивание на время.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
64.		Силовые упражнения. Подтягивание на брусках. Ударная техника ног		2	Подтягивание на время. Ударная техника ног	Учебная тренировка	Сдача нормативов
65.		Прыжки с места в длину		2	Подводящие упражнения и выполнение прыжков с места.	Учебная тренировка	Текущий контроль.

66.		Прыжки с места в высоту.		2	Подводящие упражнения и выполнение прыжков с места.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
67.		Наклоны и сгибание туловища		2	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Текущий контроль.
68.		Наклоны и сгибание туловища, на время.		2	Наклоны и сгибание туловища на время	Учебная тренировка	Сдача нормативов
69.		Стрельба, меры безопасности.		2	Разборка и сборка оружия, имитация стрельбы.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
70.		Стрельба, неполная сборка оружия.		2	Разборка и сборка оружия, стрельба по мишеням в тире.	Учебная тренировка	Текущий контроль.
71.		Стрельба, полная сборка, разборка оружия.		2	Разборка и сборка оружия, стрельба по мишеням в тире.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
72.		<b>Итоговое занятие</b>		2	Подведение итогов.	Учебная тренировка	Итоговый контроль

## 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 вперёд 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 вперёд 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

## Приложение 4

### Список мероприятий объединения «Десантник» военно-патриотическое направление» на 2022 -2023 учебный год

*таблица 6*

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная категория	Дата и место проведения	Предполагаемое количество участников от организации, или общее количество участников
<b>Сентябрь 2022 г.</b>				
1.	Краевой турнир по армейскому рукопашному бою	Дети 8-11 лет, Молодежь 14-15 лет	г. Усть – Лабинск 25 сентября	20 чел.
<b>Октябрь 2022 г.</b>				
2.	Урок мужества посв. Герою России Евгению Юрьевичу Эпову, в честь Дня его рождения	6-17 лет	8 октября в 16 ч. ЦДО «Хоста», Ялтинская 16а	До 200 чел.
3.	Мероприятие посвященное 78 годовщине освобождения Краснодарского края от немецко – фашистских войск в годы ВОВ	10-17 лет	9 октября г. Сочи По Согласованию	До 30 чел.
4.	1 этап кубка «Юный защитник Отечества по АРБ» 2022 – 2023 уч.года	6-17 лет	10 октября ЦДО «Хоста», Ялтинская 16а	До 100 чел.
5.	Первенство и Чемпионат мира по абсолютно реальному бою	12-17 лет	22-24 октября г. Москва	10 чел.
6.	15 краевой турнир по армейскому рукопашному бою «за тех, кто в полный поднимался рост!»	14-15 лет	г. Краснодар 30 октября	До 20 чел.
<b>Ноябрь 2022 г.</b>				
7.	Краевой турнир по армейскому рукопашному бою памяти С. Палагина	8-11 лет	г. Краснодар 6 ноября	До 30 чел.



8.	Турнир по ОФП	6-17 лет	20 ноября Ялтинская 12/2	100 чел.
Декабрь 2022 г.				
9.	5 межрегиональный турнир по АРБ памяти Героя РФ Е.Ю. Эпова	18 - 17 лет	4-5 декабря ФГБОУ «Юг – Спорт»	До 600 чел.
10.	Вахта Памяти посв. Дню Героев Отечества	10-17 лет	9 декабря, по назначению	До 30 чел.
11.	Краевой турнир по армейскому рукопашному бою «Асадабадские Егеря»	14 -15, 16-17 лет	11 декабря, г. г.Геленджик	До 20 чел.
12.	2 этап кубка «Юный защитник Отечества по АРБ» 2022 – 2023 уч. года. Кубок Деда Мороза	6-17 лет	30 декабря, ЦДО «Хоста» ул. Ялтинская 16А	До 100 чел.
Январь 2023 г.				
13.	Турнир по ОФП	6 - 17 лет	5 января Ялтинская12/2	До 100 чел.
14.	Вахта Памяти, Урок мужества посв. Дню снятия блокады Ленинграда в годы ВОВ	10-17 лет	27 января, По назначению	До 100 чел.
15.	Урок мужества, посв. 10 годовщине гибели Героя РФ Е.Ю. Эпова, с действующими сотрудниками и ветеранами подразделений специального назначения	6-18 лет	27 января, актовый зал ЦДО «Хоста»	До 200 чел.
16.	Краевой турнир по АРБ, отборочный этап на первенство России 2023 г.	8-17 лет	30 января СК «Лесное»	До 300 чел.
Февраль 2023 г.				
17.	Краевой турнир по армейскому рукопашному бою	8-12 лет	5-6 февраля Г. Усть - Лабинск	30 чел.
18.	Военно – спортивная игра для молодежи «Витязь – 2023» посв. Дню вывода войск из р. Афганистана	14-22 лет	12-13 февраля По согласованию	150 чел.

19.	3 этап кубка «Юный защитник Отечества 2022 - 2023» по АРБ среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	19 февраля ул. Ялтинская 16 а	100 чел.
Март 2023 г.				
20.	Первенство и Чемпионат России по АРБ памяти Виктории Лосевой. 33 мемориальный турнир.	12-17 лет	3-4 марта ФГБОУ «Юг – Спорт»	До 700 чел.
21.	4 этап кубка «Юный защитник Отечества 2022 - 2023» по АРБ среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	26 марта Ялтинская 16 а	100 чел.
Апрель 2023 г.				
22.	Первенство России по АРБ, 14 турнир памяти Г.С. Титова	8-11 лет	1-3 апреля Московская обл.	30 чел.
23.	Первенство и Чемпионат мира по АРБ	12-17 лет	23-15 апреля Р. Казахстан	Согласно отбору
Май 2023 г.				
24.	Всероссийский турнир п АРБ «Белые ночи»	12-17 лет	6-8 мая г. Санкт - Петербург	30 чел
25.	Акция «Бессмертный полк», Парад победы посв. 77 годовщине победы в ВОВ, Вахта памяти	10-17 лет	8,9,10 мая, по назначению	250 чел.
26.	Военно –спортивная игра «Зарница – 2020»	14-22 лет	27 – 29 мая По назначению	До 150 чел.
Июнь 2023 г.				
27.	Гала - финал кубка «Юный защитник Отечества 2022 - 2023» по АРБ среди курсантов ВСК «Ястреб» и ККМОВПО «Десантник»	6-17 лет	4 июня СК «Витамин»	100 чел.
28.	Турнир по ОФП	6-17лет	11 июня Ялтинская 12/2	До 100 чел.
29.	Вахта Памяти, посв. Началу	14-18	22 июня	До 10 чел.

	ВОВ 1941-1945 гг.		За вокзальный мемориальный комплекс	
Июль 2023 г.				
30.	Военно – полевые сборы «Оберег – 2023»	6- 18 лет	1-11 июля по согласованию	До 60 чел.
31.	Учебно – тренировочный выход, поход выходного дня.	6- 18 лет	15-17 июля	До 30 чел.
32.	Учебно – тренировочный выход, поход выходного дня.	6- 18 лет	20 - 22 июля	До 30 чел.
33.	Многодневный туристический поход Верховья р. Малая Лаба	10 – 18 лет	27 – 30 июля	До 20 чел.

### 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.

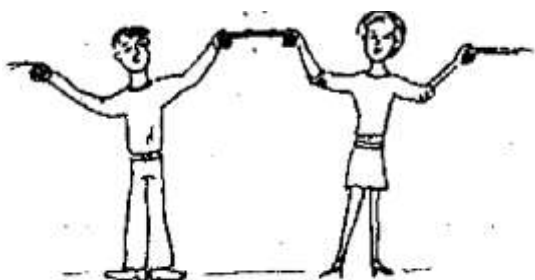
#### **Обсуждение**

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 приятелей 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 круге 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 рефлекссию**

**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 работы с родителями

таблица 7

№	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
10.	Совместное участие в многодневных походах, учебно-тренировочных сборах	Июнь-август