**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149**

**КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на Общем собрании работников  ГБОУ СОШ №149  Калининского района Санкт-Петербурга  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  Директор ГБОУ СОШ №149  Калининского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Степанова  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Зарница»**

**Возрастучащихся: 15 - 17 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчики:**

**Карабанов Андрей Андреевич,**

**педагог дополнительного образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Зарница»относится ***к физкультурно-спортивнойнаправленности***.

***По уровню освоения*** программа является ***общекультурной***.

Уже давно стало аксиомой, что каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а их физическое развитие оставляет желать лучшего. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности является физическое воспитание учащихся.

***Актуальность*** общеобразовательной программы «Зарница»заключается в том, что занятия физкультурой и спортом направлены не только на достижение высоких результатов. В большей степени они направлены на оздоровление учащихся. Круглогодичные и разнообразные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом прививаются важные навыки постоянного соблюдения бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.Занятия позволяет педагогу решать социально-значимые задачи, такие как: воспитание коллективизма и коммуникативности, морально-волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, чувства долга, способствовать самореализации и саморазвитию обучающихся.

Кроме того программа «Зарница» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, она включает в себя не только комплексы упражнений, направленных на развитие общей выносливости или выработке скоростно-силовых качеств на минимальном уровне, но и на совершенствование, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. Также программа позволяет учащимся освоить новые игровые виды спорта, такие как - стритбол, пионербол, бадминтон и многие другие, познакомится с некоторыми развивающими подвижными играми. Занятия по данной программе для учащихся могут стать как полезным дополнением к их личным тренировкам по какому-либо виду спорта, так и отличной возможностью поддерживать себя в хорошей физической форме и в целом вести здоровый образ жизни. В программе предусмотрены также упражнения на развитие общих координационных способностей, динамического и статического глазомера, общей и специальной гибкости, динамической и пассивной растяжки, что, несомненно, важно для развивающегося организма обучающихся, для его формирующегося позвоночника, складывающегося телосложения. Учеными доказано, что физическая нагрузка, как смена интеллектуальной деятельности наиболее эффективно позволяет сохранить организм учащихся в тонусе, необходимом для последующей учебной деятельности.

***Отличительной особенностью*** данной программы является наличие в ней разделов военно-патриотического воспитания, направленные на получение начальных знаний о строевой и огневой подготовке. Это обусловлено тем, что сегодня среди учащихся подросткового возраста популярна военно-патриотическая игра «Зарница».

***Адресатом программы*** являются учащиеся общеобразовательных учреждений от 15 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

***Объем и срок реализации программы.***

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий на 1 и 2 годах обучения -1 раз в неделю по 2 часа. Таким образом программа реализуется за 144 часа (за год – 72 часа).

***Цель программы:***обеспечение физического и личностного развития учащихся,их гражданско-патриотического воспитания, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Основные задачи программы***

*Обучающие:*

* познакомить с новыми подвижными и спортивными играми;
* обучить комплексу упражнений по общей физической подготовке;
* обучить комплексу упражнений по специальной физической подготовке;
* обучить основам строевой и огневой подготовки;
* обучить основам первой помощи и профилактики травматизма;
* обучить правилам техники безопасности.

*Развивающие:*

* способствовать развитию общей и специальной физической подготовки;
* способствовать развитию навыков, необходимых для активной игровой деятельности;
* способствовать развитию огневой подготовки;
* способствовать развитию строевой подготовки;
* развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе.

*Воспитательные:*

* воспитать чувство собственного достоинства, долга, уверенность в себе и ответственности за свои действия перед другими;
* воспитать чувства коллективизма, патриотизма;
* способствовать формированию и развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* воспитать морально-волевые качества, необходимые спортсмену, и развить их до необходимого и достаточного уровня;
* сформировать полноценный аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
* продемонстрировать учащимся необходимость наличия мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Условия реализации программы***

*Условия набора и формирования групп*

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 15 до 17 лет, *не имеющие медицинских противопоказаний.* Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или заявления самого учащегося, достигшего четырнадцатилетнего возраста на каждом году обучения. До начала освоения программы к учащимся не предъявляют никаких специальных требований к знаниям, умениям, навыкам.

Количество занимающихся: 1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения - 12 человек.

Если в секции организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития.

В группу второго года обучения зачисляются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, и желательно прошедшие программу первого года обучения, и выполнившие контрольные испытания, предусмотренные по итогам первого года обучения.

*Условия добора в объединение.*

Добор в группу первого года обучения осуществляется только в случае выбытия какого-либо из учащихся. В группу первого года обучения принимаются все учащиеся от 15 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. В группу второго года обучения принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании собеседования и сдачи тестовых нормативов по ОФП, соответствующих программе первого года обучения (элементарные упражнения на определение уровня развития силовых способностей и скоростных качеств).

*Кадровое обеспечение программы*.

Программа подразумевает реализацию одним педагогом дополнительного образования, владеющим навыком работы с детьмиили способным по своим моральным и этическим качествам такой навык выработать, обладающиморганизаторскими способностями, знающим основы ОФП и СФП, владеющим знаниями по строевой и огневой подготовке, а также способным применять игровые методы в ходе занятий физкультурно-спортивного характера. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен владеть необходимыми знаниями об оказании первой медицинской помощи.

*Материально-техническое обеспечение программы.*

Занятия секции проходят в спортивном и тренажерном залах, на школьном стадионе и в парке. Необходимы оборудованные раздевалки, душевые, столы для разборки и сборки автоматов, школьные стулья. Для реализации программы «Зарница» необходимо различное спортивное оборудование и инвентарь, тренажеры. Для изучения основ военно-патриотического воспитания необходимы пневматические винтовки, противогазы, гранаты, вещмешки и т.п. Также нужна аптечка первой помощи. Также для занятий необходимы средства ТСО - ноутбук и видеокамера.

Список *материально-технического оборудования*, необходимого для реализации программы, прилагается в приложении 1

*Особенности организации образовательного процесса.*

Программа подразумевает двухдневные выезды (два раз в год в сентябре и апреле) на военно-спортивные соревнования «Зарница», организуемые под патронажем местной администрации.

*Формы организации деятельности* – групповая, индивидуально-групповая.

*Формы организации занятий* – беседа, инструктаж, теоретические, практические занятия, контрольные испытания.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

* обобщение знаний и умений;
* тестирование;
* сдача контрольных нормативов;
* участие в соревнованиях разного уровня.

***Ожидаемые результаты***

***Предметные результаты:***

В ходе обучения по программе будут изучены:

* развитие основ строевой и огневой подготовки;
* комплекс упражнений по общей физической подготовке;
* комплекс упражнений по специальной физической подготовке;
* правила техники безопасности на занятиях по строевой, общей, специальной, огневой подготовке, при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
* правила подвижных, спортивных игр и эстафет;
* элементы строевой подготовки;
* звания российской армии,
* основы здорового образа жизни;
* роль профилактики травматизма;
* правила оказания первой помощи;
* освоение начальных практических форм оказания первой медицинской помощи и профилактики травматизма;
* устройство автомата, противогаза и пневматической винтовки;
* правила соревнований военно-патриотической игры «Зарница».

***Метапредметные результаты:***

* переход физического развития на новый более качественный уровень;
* выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
* овладение технологиями логического выстраивания собственной осознаваемой деятельности и установления причинно-следственной связи;
* самостоятельное обучение технологиям рефлексии;
* формирование полноценной картины мира и осознание своего места в нем;
* появление способности к анализу собственных неудачных действий и своего места в неудачных действиях коллектива/малой группы;
* обучение процессу исправления индивидуальных и коллективных ошибок и усвоение прецедентов неудачной деятельности в профилактических целях;
* появление способности к планированию собственных действий;
* формирование механизма обработки и фильтрации информационных потоков;
* повышение качественного уровня взаимодействия с другими учащимися в малых группах.

***Личностные результаты:***

* формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению;
* усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
* прохождение дополнительных этапов социализации, социальной адаптации через взаимодействие в малых группах;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
* формирование навыков достижения сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера и т.д.;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | Обобщение знаний и умений |
| 2. | Профилактика травматизма и первая помощь | 2 | 1 | 1 | Обобщение знаний и умений |
| 3. | Общая физическая подготовка | 18 | 3 | 15 | Сдача контрольных нормативов |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 16 | 3 | 13 | Сдача контрольных нормативов |
| 5. | Строевая подготовка | 15 | 1 | 14 | Участие в соревнованиях |
| 6. | Огневая подготовка | 8 | 1 | 7 | Участие в соревнованиях |
| 7. | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | 7 | 1 | 6 | Участие в соревнованиях |
| 8. | Контрольное тестирование | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | Обобщение знаний и умений |
|  | **Итого:** | **72** | **15** | **57** |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | Обобщение знаний и умений |
| 2 | Профилактика травматизма и первая помощь | 2 | 1 | 1 | Обобщение знаний и умений |
| 3. | Общая физическая подготовка | 18 | 3 | 15 | Сдача контрольных нормативов |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 16 | 3 | 13 | Сдача контрольных нормативов |
| 5. | Строевая подготовка | 15 | 1 | 14 | Участие в соревнованиях |
| 6. | Огневая подготовка | 8 | 1 | 7 | Участие в соревнованиях |
| 7. | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | 7 | 1 | 6 | Участие в соревнованиях |
| 8. | Контрольное тестирование | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | Обобщение знаний и умений |
|  | **Итого:** | **72** | **15** | **57** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 05.09.17 | 22.05.18 | 36 | 72 | 1 раз в неделю  по 2 часа |
| 2 год\* | - | - | - | - | - |

\*(*не набран в 2017-2018 учебном году, т.к. программа в ОУ №149 реализуется 1 год)*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №149**

**КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ПРИНЯТА**  на Общем собрании работников  ГБОУ СОШ №149  Калининского района Санкт-Петербурга  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  Директор ГБОУ СОШ №149  Калининского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Степанова  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

**«Зарница»**

**Год обучения 1**

**Группа № 1**

**Возраст учащихся 15-17 лет**

Педагоги, реализующие программу:

**Карабанов Андрей Андреевич,**

**педагог дополнительного образования**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Особенности первого года обучения***

Программа первого года «Зарница» имеет следующие отличительные особенности:

* Направленность на формирование базовых теоретических основ игровой и спортивной деятельности, а также на изучение базовых элементов строевой и огневой подготовки;
* Обращение большего внимания на выработку и первоначальное развитие индивидуальных навыков;
* Направленностьне на большие качественные изменения в ОФП и СФП учащихся, а на правильность выполнения изучаемых комплексов упражнений, принадлежащих к вышеперечисленным категориям;
* Направленность на формирование правильных теоретических основ профилактики травматизма и первой помощи, а не на возникновение практических навыков в данных направлениях;
* Направленность в формировании и первичном развитии скоростных качеств учащихся на постановку правильной техники бега и ее отработку на коротких и средних дистанциях.
* Направленность при выполнении силовых, скоростных и иных нормативов не на время, а на качество (при этом вырабатываются определенные механизмы, позволяющие при обучении по программам следующих годов обучения, добиваться более высоких спортивных результатов).

***Задачи первого года обучения***

*Обучающие:*

* познакомить с новыми подвижными и спортивными играми и их основными правилами;
* обучить базовому комплексу упражнений по общей физической подготовке;
* обучить базовому комплексу упражнений по специальной физической подготовке;
* обучить основам и базовым элементам строевой и огневой подготовки;
* обучить теоретическим основам первой помощи и профилактики травматизма;
* обучить первоочередным правилам техники безопасности.

*Развивающие:*

* способствовать первичным качественным изменениям в уровне физической подготовки учащихся;
* способствовать возникновению навыков, необходимых для активной спортивно-игровой деятельности;
* способствовать возникновению первоначальных практических навыков, касающихся огневой подготовки;
* способствовать возникновению первоначальных практических навыков, касающихся строевой подготовки;
* способствовать развитию коммуникативных способностей;
* способствовать появлению способности к осознанному планированию собственных действий;
* способствовать возникновению механизмов установления причинно-следственной связи, выявления ошибочных действий в индивидуальной и коллективной деятельности;
* способствовать совершенствованию навыков, связанных с работой с информационными потоками.

*Воспитательные:*

* воспитать чувство собственного достоинства, долга;
* воспитать чувство коллективизма;
* способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* воспитать морально-волевые качества, необходимые спортсмену;
* сформировать теоретический аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
* продемонстрировать учащимся необходимость наличия мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным ценностям.

***Ожидаемые результаты первого года обучения***

***Предметные результаты:***

При прохождении программыпервого года обучения ожидается получение следующих результатов:

* обучение основам строевой и огневой подготовки;
* изучение базового комплекса упражнений по общей физической подготовке;
* изучение базового комплекса упражнений по специальной физической подготовке;
* получение первичных знаний о правилах техники безопасности на занятиях по строевой, общей, специальной, огневой подготовке, а также при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
* усвоение учащимися элементарных/основных правил подвижных, спортивных игр и эстафет;
* изучение базовых элементов строевой подготовки;
* основы здорового образа жизни;
* роль профилактики травматизма;
* изучение теоретических правил оказания первой помощи;
* устройство автомата, противогаза и пневматической винтовки.

***Метапредметные результаты:***

* незначительные качественные изменения, касающиеся уровня физического развития учащихся;
* выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
* овладение технологиями логического выстраивания собственной осознаваемой деятельности и установления причинно-следственной связи;
* формирование полноценной картины мира;
* появление способности к анализу собственных неудачных действий;
* обучение процессу исправления индивидуальных и коллективных ошибок;
* появление способности к планированию собственных действий;
* формирование базового механизма обработки и фильтрации информационных потоков.

***Личностные результаты:***

* формирование базовых основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
* прохождение дополнительных этапов социализации, социальной адаптации через взаимодействие в малых группах;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* развитие навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
* формирование первоначальной установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным ценностям.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1-2 | Вводное занятие | Техника безопасности на занятиях.  Здоровый образ жизни. | 2 | 05.09.17 | 05.09.17 |
| 3-4 | Профилактика травматизма и первая помощь | Виды и причины травм, основные виды перевязок.  Техника выполнение различных перевязок, правила оказания первой помощи.  Выполнение перевязок условно раненого. | 2 | 12.09.17 | 12.09.17 |
| 5-6 | Общая физическая подготовка | Понятие «ОФП», виды физических упражнений и их влияние на организм  Группы мышц спины и груди, их тренировка на занятиях по ОФП  Техника бега на короткие дистанции. | 2 | 19.09.17 | 19.09.17 |
| 7-8 | Общая физическая подготовка | Техника безопасности на занятиях по ОФП.  Основы техники выполнения упражнений ОФП.  Бег на 60 и 100 метров, бег на 1000 метров в среднем темпе на время. | 2 | 26.09.17 | 26.09.17 |
| 9-10 | Общая физическая подготовка | Перетягивание каната.  Изучение и выполнение упражнений на развитие силовых способностей.  Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. | 2 | 03.10.17 | 03.10.17 |
| 11-12 | Общая физическая подготовка | Изучение и выполнение упражнений на развитие координационных способностей.  Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 10.10.17 | 10.10.17 |
| 13-14 | Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка | Изучение и выполнение упражнений на развитие общей выносливости.  Понятие «СФП».  Правила техники безопасности на занятиях СФП. | 2 | 17.10.17 | 17.10.17 |
| 15-16 | Специальная физическая подготовка | Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. | 2 | 24.10.17 | 24.10.17 |
| 17-18 | Специальная физическая подготовка | Изучение и выполнение упражнений на развитие специальной выносливости  Изучение и выполнение упражнений на развитие взрывной силы рук и ног | 2 | 31.10.17 | 31.10.17 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19-20 | Специальная физическая подготовка | Изучение и выполнение упражнений на развитие общей гибкости.  Метание гранат (500 гр) на точность с разбега.  Связки из элементов акробатики. | 2 | 07.11.17 | 07.11.17 |
| 21-22 | Строевая подготовка | Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте.  Выполнение строевых упражнений на месте по команде и под счет командира. | 2 | 14.11.17 |  |
| 23-24 | Строевая подготовка | Строевое приветствие.  Отработка движения строевым маршем под счет командира отряда. | 2 | 21.11.17 |  |
| 25-26 | Строевая подготовка  Огневая подготовка | Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира.  Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки. | 2 | 28.11.17 |  |
| 27-28 | Огневая подготовка | Техника стрельбы из пневматической винтовки.  Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа по вертикальной типовой мишени, неполная сборка-разборка автоматов на время, надевание противогаза ГП-7 на время. | 2 | 05.12.17 |  |
| 29-30 | Огневая подготовка  Подвижные, спортивные игры, эстафеты | Обучение самостоятельному регулированию прицела и мушки пневматической винтовки без помощи подручных средств.  Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Изучение правил спортивных игр: бадминтон, пионербол, мини-футбол | 2 | 12.12.17 |  |
| 31-32 | Подвижные, спортивные игры, эстафеты | Подвижные игры: «Метко в кольцо», «Поймай мяч»  Спортивные игры: пионербол. | 2 | 19.12.17 |  |
| 33-34 | Общая физическая подготовка | Подтягивание в висе (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки  Бег на время 600, 800 метров. Круговая эстафета 8х50. | 2 | 26.12.17 |  |
| 35-36 | Общая физическая подготовка | Эстафетный бег с передачей палочки.  Выполнение упражнений на развитие общей гибкости. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей со средним весом. | 2 | 09.01.18 |  |
| 37-38 | Общая физическая подготовка | Бег на 60 и 100 метров на время.  Круговая эстафета 16х100. Пассивная растяжка.  Бег в быстром темпе 1000 метров на время. | 2 | 16.01.18 |  |
| 39-40 | Общая физическая подготовка | Выполнение упражнений на развитие мышц пресса с максимальной интенсивностью и утяжелителями | 2 | 23.01.18 |  |
| 41-42 | Подвижные, спортивные игры и эстафеты  Общая физическая подготовка | Спортивные игры: Пионербол, стритбол, мини-футбол  Выполнение комплексов упражнений на развитие различных способностей.  Баллистическая, статическая и пассивная растяжки. | 2 | 30.01.18 |  |
| 43-44 | Подвижные, спортивные игры и эстафеты | Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Снайперы», «Вышибала». Спортивные игры: бадминтон. Эстафеты: «Бег в мешках», «Эстафета с преодолением различных препятствий». | 2 | 06.02.18 |  |
| 45-46 | Подвижные, спортивные игры и эстафеты  Огневая подготовка | Комбинированные вариации спортивных и подвижных игр.  Обучение самостоятельному регулированию лямок противогаза ГП-7  Обучение стрельбе из пневматической винтовки по воздушным шарикам и иным нетиповым мишеням | 2 | 13.02.18 |  |
| 47-48 | Огневая подготовка | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа. Стрельба из пневматической винтовки с учетом поправки на ветер. | 2 | 20.02.18 |  |
| 49-50 | Огневая подготовка  Специальная физическая подготовка | Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7.  Прыжки в мешках, перемещение по-пластунски, метание колец на «кольцеброс». | 2 | 27.02.18 |  |
| 51-52 | Специальная физическая подготовка | Метание малого набивного мяча на точность в вертикальную цель. Работа над высоким и низким стартом. Метание среднего набивного мяча на дальность. | 2 | 06.03.18 |  |
| 53-54 | Специальная физическая подготовка | Выполнение упражнений на развитиекинестетических способностей.  Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости. | 2 | 13.03.18 |  |
| 55-56 | Специальная физическая подготовка | Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера. | 2 | 20.03.18 |  |
| 57-58 | Специальная физическая подготовка | Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук. | 2 | 27.03.18 |  |
| 59-60 | Строевая подготовка | Повороты на месте. Исполнение строевой песни без движения. Отработка строевых упражнений на месте. | 2 | 03.04.18 |  |
| 61-62 | Строевая подготовка | Перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй. Отработка строевых упражнений в движении. | 2 | 10.04.18 |  |
| 63-64 | Строевая подготовка | История России. Знаки воинской доблести. Символика РФ. Конституция РФ. | 2 | 17.04.18 |  |
| 65-66 | Строевая подготовка | Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда. | 2 | 24.04.18 |  |
| 67-68 | Строевая подготовка | Строевых команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Ко мне в две/одну шеренгу становись!» | 2 | 08.05.18 |  |
| 69-70 | Контрольное тестирование | Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаниях и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов. | 2 | 15.05.18 |  |
| 71-72 | Итоговое занятие | Подведение итогов 1-ого года обучения.  Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации | 2 | 22.05.18 |  |
| **ИТОГО:** | | | **72** |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

Здоровый образ жизни. Гигиена, ее роль в жизни человека и спортсмена. Особенности режима дня и питания спортсмена, их значение.

**2. Профилактика травматизма и первая помощь.**

Теория. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Основные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого.

Практика. Выполнение переноски условно раненого. Выполнение перевязок условно раненого.

**3. Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП.Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Практика.

* Выполнение упражнений на развитие **силовых способностей**:
* отжимания;
* подтягивание в висе (прямым и обратным хватами);
* подъёмы туловища из положения лежа на спине;
* подъемы туловища и ног из положения лежа на спине (на мате);
* толчки гири правой и левой рукой от плеча;
* приседание с гантелями;
* жим гантелей лежа;
* тяга гантели в наклоне;
* подъем гантели на бицепс стоя;
* жим гантелейсидя (французский жим) (вес 5-10 кг.);
* подъем туловища из положения лежа (за 30 секунд);
* скручивания на скамье;
* подтягивания на гравитоне;
* гиперэкстензия;
* жим ногами лежа без дополнительного веса;
* перетягивание каната.
* Выполнение упражнений на развитие **скоростно-силовыхспособностей**:
* прыжок в длину с места;
* пятерной прыжок (многоскок);
* прыжки на одной ноге;
* прыжки в высоту с разбега;
* прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;
* прыжки вверх с отягощением в руках;
* прыжки на предметы (степ-площадку, скамейку, нагромождение матов);
* прыжки с доставанием предметов;
* прыжки через предметы;
* спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх и вперед;
* многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
* прыжки с изменением направления движения;
* прыжки через скакалку (чередование быстрого и медленного темпа);
* броски набивного мяча из различных положений двумя руками, одной рукой;
* подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время;
* отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
* наклоны и повороты туловища без отягощений, с отягощениям;
* быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
* быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
* челночный бег 10х5м.
* Выполнение упражнений на развитие **скоростных качеств**:
* бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
* круговая эстафета 8х50, 16х100.
* Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей:**
* кувырки вперед и назад;
* длинный кувырок вперед;
* эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
* Выполнение упражнений на развитие **общей выносливости:**
* бег на 600, 800, 1000 метров;
* легкий бег без остановок 1000 метров;
* бег в среднем темпе 600, 800, 1000 метров (без остановок; на время);
* бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров;
* бег в быстром темпе 1000 метров(на время).
* Выполнение упражнений на развитие **общей гибкости**:
* наклоны в стороны;
* сгибания корпуса (руки к носкам);
* скручивания;
* выпады;
* растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги;
* перекаты с ноги на ногу;
* баллистическая, статическая и пассивная растяжки.

**4. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП.Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

Практика.

* Выполнение упражнений на развитие **специальной выносливости:**
* бег 600, 800, 1000 метров с автоматом, противогазом;
* бег 800, 1000 метров с препятствиями;
* бег со средней скоростью 2000 м;
* бег по песку;
* бег с сопротивлением (жгут);
* бег по лестнице;
* бег в горку с уклоном 3 градуса и более.
* Выполнение упражнений на развитие **статического и динамического глазомера:**
* метание теннисного и малого набивного мячей на дальность и точность в вертикальную цель;
* метание гранат (500 грамм) на точность с разбега;
* метание колец на «кольцеброс».
* Выполнение упражнений на развитие **кинестетических способностей:**
* перемещение по-пластунски;
* прыжки в мешках;
* метание мяча, гранаты (500 грамм)на дальность с разбега;
* связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед,кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках, полушпагат).
* Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук:**
* выпрыгивания из низкого приседа;
* прыжки в длину с разбега;
* прыжки в высоту с разбега;
* высокий и низкий старт;
* перетягивание каната;
* метание среднего и большого набивных мячей на дальность (разными способами);
* «пистолетик» (приседания на 1 ноге);
* жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом (на тренажере);
* прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса.

**5. Строевая подготовка.**

Теория. Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте. Памятные даты в истории России. Полководцы и народные герои. Знаки воинской доблести. Символика Российской Федерации: флаг, герб, гимн. Конституция Российской Федерации.

Практика. Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Равнение на средину!», «Отряд, разойди-сь», «Отряд, в одну – две шеренги станови-сь»; строевое приветствие; расчет отряда (по порядку номеров, на первый-второй); перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй; повороты на месте; команды; исполнение строевой песни без движения.

**6. Огневая подготовка.**

Теория. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки. Техника неполной сборки и разборки автомата. Техника надевания противогаза. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа; неполная разборка и сборка автомата; надевание противогаза.

**7. Подвижные, спортивные игры, эстафеты.**

Теория.Видыигр (подвижные и спортивные). Правила проведения подвижных игр. Правила спортивных игр: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Правила проведения командных эстафет.Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество. Судейские жесты.

Практика. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала».

Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Чтение судейских жестов. Эстафеты: «Бег в мешках», «Гонка обручей», «Надень кольцо», «Эстафета с преодолением различных препятствий».

**8. Контрольное тестирование.**

Теория.Виды контрольных испытаний.Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасностиприпроведении контрольных испытаниях и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика.Выполнение контрольных испытаний.

**9. Итоговое занятие.**

Теория.Подведение итогов 1-го года обучения. Анализ достижений.Индивидуальные рекомендации.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы используются следующие ***формы организации деятельности*:**

* *индивидуально-групповые* (при выполнениииндивидуализированных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки, а также огневой подготовки);
* *групповая*(при изучении нового материала, в особенности касающегося разделов: подвижные, спортивные игры и эстафеты; строевая подготовка и т.д.).

В ходе обучения по данной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используются следующие педагогические технологии:

* *личностно-ориентированное обучение* при выполнение индивидуализированных комплексов упражнений, направленных на обучение правильности работы тех или иных групп мышц у обучающихся, развитии индивидуальной огневой подготовки и т.д.
* *технология уровневой дифференциации* используется при разделении комплексов упражнений в соответствии с уровнем физического развития обучающихся; возрастом обучающихся и т.д.
* *обучение в сотрудничестве* – при изучении коллективных способов спортивного и творческого взаимодействия.
* *Мастер* – *класс* – при демонстрации педагогом, реализующим программу, правильности выполнения упражнений; целостности и системности изучаемых комплексов; а также во время открытых занятий обучающихся второго года обучения, проводимых для учащихся первого года обучения.
* *Игровые технологии* – применяются в ходе изучения парадигмы раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты», а также различные элементы данного метода применяются на протяжении всего обучения по программе.
* *Здоровье сберегающие технологии –*возрастная дифференциация упражнений и иных нагрузок; формирования феномена здорового образа жизни.
* *Информационно-коммуникативные технологии –* в течении всего периода обучения, в особенности в ходе изучения раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты».

Система контроля результативности

Каждый из девяти разделов имеет собственную форму контроля.

* Первые два раздела «вводное занятие» и «профилактика травматизма и первая помощь» являясь наиболее теоретизированными демонстрируют свою результативность путем обобщение полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения, для обучающихся по программе второго года обучения дополнительно применяется методика самооценки учащихся.
* Наиболее крупные разделы «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения общеобразовательных/общеразвивающих вышеназванных тем в рамках данной программы. Сдача контрольных нормативов происходит в соответствии с возрастными требованиями ВСФК ГТО. С целью последующего разбора ошибок при выполнении контрольных нормативов используются такие способы фиксации, как фото и видеозапись.
* Разделы «строевая подготовка» и «огневая подготовка» подразумевают форму контроля в виде участия в соревнованиях, которые ежегодно проводит МО МО 21 Калининского района Санкт-Петербурга два раз в год – в конце сентября месяца и в конце апреля. На данных соревнованиях учащиеся имеют возможность отработать и усовершенствовать в ходе соревновательной практики навыки, касающиеся строевой и огневой подготовки. Разбор и исправление ошибок происходит путем применения таких способов фиксации, как фото и видеозапись. В качестве формы предъявления результатов по разделу «строевая подготовка» проводится открытый урок в рамках подготовки к соревнованиям с участие представителя местной администрации и соревновательной судебной коллегии, соответственно.
* Для раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является также участие в соревнованиях, но в данном случае соревнования внутренние в рамках школьного ученического коллектива, проводятся они обычно после изучения обучающимися спортивных игр: мини-футбол и волейбол. В данном случае форма фиксации: фото и видеозапись.
* «Контрольное тестирование» - форма подведения итогов: тестирование, проводимое по итогам прохождения программы определенного года обучения, в соответствии, с возрастными нормативами ВСФК ГТО по разделам ОФП и СФП, ввиду того, что данные разделы составляют основную часть программы обучения. По итогам тестирования составляются аналитические справки по годам обучения, которые представляются на открытое обозрение для учащихся и их родителей.
* «Итоговое занятие» подразумевает форму подведения итогов – обобщение полученных знаний и умений – оглашение результатов контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

Данные оценочные и обобщающие действия производятся с целью определения уровня восприятия программы обучающимися, внесения коррекций в комплексы упражнений по итогам обучения или прохождения различных разделов, если возникает такая необходимость, выявление уровня заинтересованности учащихся в занятиях по программе и т.д.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Формы занятий | Методы и приемы | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| 1. | Вводное занятие. | Беседа,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный.  Приемы:  объяснение. | Методическая литература:  специальная литература,  фотоматериалы, видеоматериалы,  инструкции.  1.Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки.  2.Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества.// Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2003-2005 гг. – Волгоград: Панорама 2005. С.25 | Оборудование:  ноутбук | Обобщение знаний и умений  ***(выявление: беседа и наблюдение)*** |
| 2. | Профилактика травматизма, оказание первой помощи. | Теоретическое, практическое занятие. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  повторение,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  специальная литература,  фотоматериалы, видеоматериалы,  плакаты.  1.Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация. –Волгоград. 2013. С.190 | Инвентарь: манекен,  эластичные бинты, шины, аптечка первой помощи.  Оборудование:  ноутбук | Обобщение знаний и умений  ***(выявление: беседа и наблюдение)*** |
| 3. | Общая физическая подготовка | Теоретическое,  практическое занятие,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  повторение,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  специальная литература,  инструкции.  1.Кислицын Ю.Л, Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. - М.: Академия, 2014 г.  2.Физическая подготовка спортсменов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 3-е изд., стереотипное; - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров. – СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2007. – 134 с. | Спортивное оборудование:  гимнастические скамейки, маты,гимнастическая стенка, степ-платформы, перекладина, тренажер гипэкстензия.  Спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалки, гантели, штанга, гимнастическая палка, канат, эстафетные палочки. | Сдача контрольных нормативов  ***(фиксация: фото и видео запись)*** |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Теоретическое,  практическое занятие,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  повторение,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  специальная литература,  инструкции.  1.Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П.Рябинин, А.П.Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. | Спортивное оборудование:  гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, стойка и планка для прыжков, степ-платформы, перекладина, тренажеры.  Инвентарь: набивные, теннисные мячи, гантели, мешки, гранаты, гири, штанга, кольца с «кольцебросом», канаты, обручи, утяжелители, вещмешки, автоматы, противогазы, колокольчики, флажки, свисток, секундомер. | Сдача контрольных нормативов  ***(фиксация: фото и видео запись)*** |
| 5. | Строевая подготовка | Теоретическое,  практическое занятие,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  повторение,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  специальная литература,  фотоматериалы,  видеоматериалы,  плакаты,  инструкции.  1.Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации. — М.: Воениздат, 1993.  2.Конституция РФ. | Инвентарь: знамя  Оборудование:  Ноутбук, видео-камера | Участие в соревнованиях  ***(фиксация: фото и видео запись;***  ***предъявление:***  ***открытый урок)*** |
| 6. | Огневая подготовка | Теоретическое,  практическое занятие,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  повторение,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  Ресурсы интернет,  плакаты,  инструкции.  Электронный ресурс «Стрелковый портал Украины»  <URL:http://www.shooting-ua.com/psychology.htm> | Спортивное оборудование:  маты.  Оборудование винтовки пневматические, автоматы, противогазы.  Инвентарь: свисток, секундомер, мишени, пульки | Участие в соревнованиях  ***(фиксация: фото и видео запись)*** |
| 7. | Подвижные, спортивные игры, эстафеты | Теоретическое,  практическое занятие,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  выполнение практических заданий. | Методическая литература:  специальная литература,  видеоматериалы,  инструкции.  1.Спортивные игры. /Учебное пособие для вузов под ред. Клещёва Ю.Н. /. - М., 1987.  2.Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1971. | Спортивное оборудование:  баскетбольные кольца, сетка волейбольная.  Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), эстафетная палочка, обручи, скакалки, флажки, колокольчики, набивные мячи, вещмешки, секундомер, свисток.  Оборудование:  ноутбук | Участие в соревнованиях  ***(фиксация: фото и видео запись)*** |
| 8. | Контрольное тестирование | Контрольные испытания,  инструктаж. | Методы:  словесный,  наглядный,  практический.  Приемы:  объяснение,  демонстрация,  выполнение практического задания. | Методическая литература:  Ресурсы интернет,  инструкции.  1.Электронный ресурс  URL: <https://gto.ru/> | Спортивное оборудование:  стойка и перекладина для прыжков, маты, гимнастическая стенка, перекладина.  Инвентарь: секундомер, свисток, набивные и теннисные мячи, гранаты | Тестирование  ***(предъявление:***  ***аналитическая справка)*** |
| 9. | Итоговое занятие | Беседа | Методы:  словесный.  Приемы:  объяснение, анализ. | Фотоматериалы,  грамоты | Оборудование:  ноутбук | Обобщение знаний и умений  ***(выявление: беседа)*** |

Приложение

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной программы

Спортивный зал

Стадион

Парк

Оборудованные раздевалки - 2 шт.

Душевые - 2 шт.

Стойки - 20 шт.

Стулья школьные - 7 шт.

Столы для разборки сборки автомата - 3 шт.

Кольца баскетбольные - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Мячи волейбольные - 2 шт.

Мячи футбольные - 2 шт.

Мячи баскетбольные - 5 шт.

Гимнастические скамейки - 6 шт.

Гимнастическая стенка - 12 секций.

Маты гимнастические - 12 шт.

Манекен - 1 шт.

Скакалки - 16 шт.

Эстафетные палочки - 4 шт.

Обручи - 4 шт.

Теннисные мячи - 10 шт.

Гантели (5/10 кг.) - 10шт./10 шт.

Набивные мячи (разного веса) - 10 шт.

Гири 16 кг. - 2 шт.

Штанга - 1 шт.

Гантели разборные - 4 шт.

Неопреновые гантели - 10 шт.

Утяжелители - 2 шт.

Канат - 2 шт.

Винтовки пневматические - 5 шт.

Пульки для винтовок - 10 упаковок по 200 шт. (на год)

Мишени для стрельбы - 500 шт. (на год)

Массогабаритная модель АК-74 - 3 шт.

Вещмешок - 1 шт.

Противогазы ГП – 7 лямочные - 10 шт.

Гранаты 700/500 г. - 3/3 шт.

Мешки для прыжков - 2 шт.

Флажки (для разметки сектора метания - 7 шт.

Стойки для прыжков в высоту - 2 шт.

Планка для прыжков в высоту - 1 шт.

Степ - платформа - 3 шт.

Фитбол - 4 шт.

Колокольчики - 42 шт.

Перекладина - 12\2 шт.

Проволока\леска - 1 шт. (300 метров)

Секундомер - 4 шт.

Свисток - 1 шт.

Кольцеброс с кольцами - 1 шт.

Аптечка первой помощи - 1 шт.

Эластичные бинты - 10 шт. (2,5м)

Шины - 4 шт.

Тренажеры:

Спортивная скамья для жима штанги лежа - 1 шт.

Силовой тренажер для ног/пресса - 1 шт.

Тренажер гипэкстензия - 1 шт.

Знамя военно-патриотического клуба «Зарница». - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Видео – камера - 1 шт.