

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 149
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2024 № 36

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 29.08.2024 № 153
Директор ГБОУ СОШ № 149
_____ Е. В. Степанова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»**

**Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 13 - 17 лет**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 6FBCAC46C096E172D2289945D98821A5
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 27.04.2024 до 21.07.2025

**Разработчики:
Карabanов Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Универсальный спортсмен» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 8 августа 2024 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- «Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга;
- «Положение о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.

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 общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен» заключается в том, что занятия физкультурой и спортом в ней уникальным образом сочетаются с освоением дисциплин военно-прикладного многоборья, изучением истории Отечества и даже творческим развитием учащихся. Новый федеральный проект «Зарница 2.0», подразумевает всестороннее развитие учащихся: от кроссов по пересеченной местности до обучения управлению БПЛА.

Кроме того программа «Универсальный спортсмен» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, она включает в себя не только комплексы упражнений на развитие общей выносливости или выработку скоростно-силовых качеств, 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, познакомиться 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, медицинской и тактической подготовке. Это обусловлено тем, что сегодня среди учащихся подросткового возраста вновь набирает популярность военно-патриотическая игра «Зарница».

Адресатом программы являются учащиеся общеобразовательных учреждений от 13 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 - 2 раза в неделю по 2 часа. Таким образом программа реализуется за 288 часов (за год – 144 часа).

Цель программы: обеспечение роста физического и личностного развития учащихся, уровня их гражданско-патриотического воспитания, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, ранее выявление профессиональных склонностей.

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 отечественной истории, строевой, огневой и технико-тактической подготовки;
- обучить основам первой помощи и профилактики травматизма;
- обучить правилам техники безопасности.

Развивающие:

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- развивать навыки, необходимые для активной игровой деятельности;
- развивать навыки огневой подготовки;
- развивать навыки строевой подготовки;
- развивать культуру умственного труда (планирование, приобретение навыков работы с информационными источниками и т.п.);
- развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитывать чувство собственного достоинства, долга, уверенность в себе и ответственности за свои действия перед другими;
- воспитывать чувства коллективизма, патриотизма;
- способствовать формированию и развитию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества, необходимые спортсмену;
- сформировать полноценный аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
- формировать мотивацию к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Универсальный спортсмен» реализуется на государственном языке Российской Федерации - **русском** языке.

Форма обучения: Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации программы

Условия набора и формирования групп

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 13 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 предъявляются никаких специальных требований к знаниям, умениям, навыкам.

Количество занимающихся: 1 год обучения – 15 человек (13 - 17 лет);

2 год обучения - 12 человек (14 - 17 лет).

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

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

Условия добора в объединение.

В течение года в группу первого года обучения на основании собеседования принимаются учащиеся от 13 до 17 лет, 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) могут быть зачислены учащиеся, не обучавшиеся по программе 1 года, не имеющие медицинских противопоказаний,

Кадровое обеспечение программы.

Программа подразумевает реализацию одним педагогом дополнительного образования, обладающим организаторскими способностями, владеющим знаниями по основам ОФП и СФП, по строевой и огневой подготовке, 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 «Универсальный спортсмен» 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 однодневные военно-патриотический обучающий выезд на базу МЧС в г. Шлиссельбург под патронажем местной администрации, участие в районном туре ВСИ «Зарница», пятидневные выезды (один раз в год в мае) на военно-спортивные соревнования «Зарница 2.0.», организуемые на региональном уровне.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации занятий – беседа, дискуссия, соревнования, эстафеты, инструктаж, теоретические, практические занятия, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Система контроля результативности:

Основные формы выявления результатов: наблюдение; беседы; обобщение знаний; анализ, самооценка, взаимообучение, соревнования.

Основные формы фиксации результатов: фотографии, видеозапись;

Основные формы предъявления результатов: открытое занятие, фотографии (портфолио), протоколы, аналитическая справка.

Отдельные темы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно проводить с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение 4).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✓ формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ✓ формирование полноценной картины мира и осознание своего места в нем;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению;
- ✓ усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ переход физического развития на новый более качественный уровень;
- ✓ выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- ✓ овладение технологиями логического выстраивания собственной деятельности и установления причинно-следственной связи;
- ✓ обучение технологиям рефлексии;
- ✓ 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;
- ✓ способность к планированию деятельности;
- ✓ формирование механизма обработки и фильтрации информационных потоков;
- ✓ повышение качественного уровня взаимодействия с другими учащимися.

Предметные результаты:

В ходе обучения по программе будут изучены:

- ✓ 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 и огневой, технико-тактической подготовки;
- ✓ звания российской армии,
- ✓ основные аспекты истории Отечества;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ роль профилактики травматизма;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ основы оказания первой медицинской помощи и профилактики травматизма;
- ✓ устройство автомата, противогаза и пневматической винтовки;
- ✓ правила соревнований военно-патриотической игры «Зарница», «Зарница 2.0».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Обобщение знаний и умений
2.	Профилактика травматизма и первая помощь	4	2	2	Обобщение знаний и умений
3.	Общая физическая подготовка	42	8	33	Сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	38	7	31	Сдача контрольных нормативов
5.	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	18	4	14	Участие в соревнованиях
6.	Огневая и технико-тактическая подготовка	18	4	14	Участие в соревнованиях
7.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	16	4	12	Участие в соревнованиях
8.	Контрольное тестирование	4	2	2	Тестирование
9.	Итоговое занятие	2	2	-	Обобщение знаний и умений
	Итого:	144	35	109	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Обобщение знаний и умений
2	Профилактика травматизма и первая помощь	4	2	2	Обобщение знаний и умений
3.	Общая физическая подготовка	42	8	34	Сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	38	7	31	Сдача контрольных нормативов
5.	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	18	4	14	Участие в соревнованиях
6.	Огневая и технико-тактическая подготовка	18	4	14	Участие в соревнованиях
7.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	16	4	12	Участие в соревнованиях
8.	Контрольное тестирование	4	2	2	Тестирование
9.	Итоговое занятие	2	2	-	Обобщение знаний и умений
	Итого:	144	35	109	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FBCAC46C096E172D2289945D98821A5
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 27.04.2024 до 21.07.2025

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 30.08.2024 № 156
Директор ГБОУ СОШ № 149

_____ Е. В. Степанова

«29» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	-	-	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.2024	23.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Программа первого года «Универсальный спортсмен» имеет следующие отличительные особенности:

- Направленность на формирование базовых теоретических основ игровой и спортивной деятельности, а также на изучение базовых элементов строевой, истории Отечества и огневой и тактической подготовки.
- Обращение большого внимания на выработку и первоначальное развитие индивидуальных навыков.
- Направленность не на большие качественные изменения в ОФП и СФП учащихся, а на правильность выполнения изучаемых комплексов упражнений (при этом вырабатываются определенные механизмы, позволяющие при обучении по программе следующего года обучения, добиваться более высоких спортивных результатов).
- 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.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить с 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 отечественной истории, базовым элементам строевой, технико-тактической и огневой подготовки;
- обучить теоретическим основам первой помощи и профилактики травматизма;
- познакомить с правилами и программой соревнований военно-патриотической игры «зарница»;
- обучить 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 по огневой подготовке;
- способствовать возникновению первоначальных практических навыков по строевой подготовке;
- способствовать развитию коммуникативных способностей;
- способствовать развитию умения планировать деятельность; устанавливать причинно-следственные связи; выявлять ошибки индивидуальной и коллективной деятельности;
- способствовать развитию умения работать с информацией.

Воспитательные:

- воспитывать чувство собственного достоинства, долга;
- воспитывать чувство коллективизма;
- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- воспитывать 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.

Планируемые результаты первого года обучения

При прохождении программы первого года обучения ожидается получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- ✓ формирование базовых основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ✓ формирование полноценной картины мира;
- ✓ усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ развитие навыков регулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Метапредметные результаты:

- ✓ повышение уровня физического развития учащихся;
- ✓ овладение первоначальными знаниями по преодолению коммуникативных барьеров;
- ✓ овладение технологиями логического выстраивания собственной деятельности и установления причинно-следственной связи;
- ✓ появление способности к анализу собственных неудачных действий;
- ✓ обучение процессу исправления индивидуальных и коллективных ошибок;
- ✓ появление способности к планированию собственной деятельности;
- ✓ формирование базового механизма обработки и фильтрации информационных потоков.

Предметные результаты:

- ✓ изучение базового комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- ✓ изучение базового комплекса упражнений по специальной физической подготовке;
- ✓ получение знаний о правилах техники безопасности на занятиях по строевой, общей, специальной, огневой, технико-тактической 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;
- ✓ обучение основам отечественной истории, строевой и огневой, технико-тактической подготовки;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ изучение роли профилактики травматизма;
- ✓ изучение теоретических правил оказания первой помощи;
- ✓ изучение устройства автомата, противогаза и пневматической винтовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в разведках, 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);
 - ✓ подьёмы 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 гантелей сидя (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-силовых способностей**:
 - ✓ 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 отягощением;
 - ✓ быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
 - ✓ быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
 - ✓ челночный бег 10x5м.
- Выполнение упражнений на развитие **скоростных качеств**:
 - ✓ бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
 - ✓ круговая эстафета 8x50, 16x100.
- Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей**:
 - ✓ кувьрки вперед и назад;
 - ✓ длинный кувьрок 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.
- Участие в различного рода соревнованиях:
- ✓ Муниципальный выезд «Зарница» на базу МЧС в городе Шлиссельбург: спасение на воде, подъем на высотное здание, операция по спасению жертвы ДТП;
- ✓ Участие в различных состязаниях районного тура ВСИ «Зарница 2.0.»;
- ✓ 5-дневный выезд на базу ДОЛ «Молодежное», «Заря» для участия в региональных соревнованиях «Зарница 2.0.».

5. Строевая подготовка, страницы истории Отечества.

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. Дни воинской славы и Памятные даты в истории России. Полководцы и народные герои. Знаки воинской доблести. Символика Российской Федерации: флаг, герб, гимн. Конституция Российской Федерации. Погоны (звания) армии и флота. Фильм «В бой идут одни старики».

Практика. Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Равнение на середину!», «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. Постановка мини-театрализованной сценки по мотивам фильма «В бой идут одни старики».

6. Огневая и технико-тактическая 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. Правила техники безопасности при управлении БПЛА, коптером.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа; неполная разборка и сборка автомата; надевание противогаза. Основы управления БПЛА, коптера. Работа на симуляторе.

7. Подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Теория. Виды игр (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 безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных испытаний.

9. Итоговое занятие.

Теория. Индивидуальные рекомендации. Подведение итогов 1 года обучения.

УТВЕРЖДЕН

Приказ от _____.____.202__ № ____

Директор ГБОУ СОШ № 149

_____ Е. В. Степанова

**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		
3-4	Профилактика травматизма и первая помощь	Виды и причины травм, основные виды перевязок. Техника выполнение различных перевязок, переноска раненого, правила оказания первой помощи.	2		
5-6	Профилактика травматизма и первая помощь	Выполнение переноски условно раненого.	2		
7-8	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		
9-10	Общая физическая подготовка	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП Группы мышц живота и плечевого пояса, их тренировка на занятиях по ОФП.	2		
11-12	Общая физическая подготовка	Бег на 60 и 100 метров, бег на 1000 метров в среднем темпе на время. Перетягивание каната.	2		
13-14	Общая физическая подготовка	Разбор ошибок, допущенных участниками аналогичных соревнований. Просмотр видео материалов Изучение и выполнение упражнений на развитие силовых способностей	2		
15-16	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростных качеств Изучение и выполнение упражнений на развитие координационных способностей	2		
17-18	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей Изучение и выполнение упражнений на развитие общей выносливости	2		
19-20	Специальная физическая подготовка	Понятие «СФП», значение СФП для физического развития человека Правила техники безопасности на занятиях СФП Выезд на базу МЧС в Шлиссельбург.	2		

21-22	Специальная физическая подготовка Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Изучение правил и порядка соревнований военно-патриотической игры «зарница». Виды игр, правила подвижных проведения игр. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр.	2		
23-24	Подвижные, спортивные игры, эстафеты Специальная физическая подготовка	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вышибала», «Метко в кольцо», «Снайперы» Изучение упражнений на развитие взрывной силы рук и ног	2		
25-26	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы рук и ног Изучение и выполнение упражнений на развитие общей гибкости	2		
27-28	Общая физическая подготовка	Бег на 60, 100 метров Бег в среднем темпе на 600, 800 метров	2		
29-30	Общая физическая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Толчки гири от плеча, жим гантелей лежа, французский жим, скручивания на скамье Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Дни воинской славы Российской Федерации.	2		
31-32	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Роль и команды командира отряда. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте	2		
33-34	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера	2		
35-36	Общая физическая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Подтягивание в виси (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки Памятные даты, символика, полководцы, Конституция Российской Федерации	2		
37-38	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Изучение правил спортивных игр: бадминтон, пионербол, мини-футбол Роль судей в играх, их количество, судейские жесты. Изучение спортивной игры - стритбол	2		
39-40	Огневая и технико-тактическая	Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке	2		

	подготовка Общая физическая подготовка	Бег на время 600, 800 метров. Круговая эстафета 8x50			
41-42	Специальная физическая подготовка	Бег по песку, с сопротивлением, по лестнице. Бег со средней скоростью 2000 метров, бег под уклоном 3 градуса и более	2		
43-44	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Спортивные игры: Пионербол, стритбол, мини-футбол	2		
45-46	Специальная физическая подготовка	Метание гранат (500 гр) на точность с разбега Перетягивание каната	2		
47-48	Огневая и техническая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Выполнение строевых упражнений на месте по команде и под счет командира Основные вехи истории Российской армии. Разучивание отрывка из фильма «В бой идут одни старики», постановка небольшой театрализованной постановки.	2		
49-50	Общая физическая подготовка Огневая подготовка	Эстафетный бег с передачей палочки Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа	2		
51-52	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости Бег на 250, 300 метров, челночный бег 10x5м	2		
53-54	Специальная физическая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Прыжки в мешках, перемещение по-пластунски, метание колец на «кольцеброс» Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира	2		
55-56	Огневая и техническая подготовка	Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза, стрельба из положения стоя	2		
57-58	Огневая и техническая подготовка	Обучение самостоятельному регулированию лямок противогаза ГП-7 Обучение стрельбе из пневматической винтовки по воздушным шарикам и иным нетиповым мишеням	2		
59-60	Строевая подготовка, страницы	Выполнение упражнений на сохранение темпа при движении двухшереножным строем	2		

	истории Отечества				
61-62	Общая физическая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Бег на 60 и 100 метров на время. Отработка команды «Смирно! Равнение на середину!» в движении. Обучение исполнению строевой песни без движения Великая Отечественная война: основные даты и события	2		
63-64	Общая физическая подготовка	Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места. Челночный бег 10x5	2		
65-66	Общая физическая подготовка	Бег на 200 метров на время. Эстафетный бег с передачей палочки Бег в быстром темпе 1000 метров на время. Выполнение упражнений на развитие общей гибкости	2		
67-68	Общая физическая подготовка	Круговая эстафета 16x100. Пассивная растяжка	2		
69-70	Подвижные, спортивные игры и эстафеты Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Правила техники безопасности при занятиях в объединении. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Вышибала» Спортивные игры: мини-футбол Строевой прием: Повороты на месте	2		
71-72	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Строевых команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Ко мне в две/одну шеренгу становись!»	2		
73-74	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Подтягивание в виси (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки. Метание малого набивного мяча на точность в вертикальную цель, метание колец на «кольцеброс»	2		
75-76	Огневая и технико-тактическая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки с учетом поправки на ветер Открытое занятие в Военной академии связи имени С.М. Будённого	2		
77-78	Подвижные, спортивные игры и эстафеты Общая физическая подготовка	Подвижные игры: «Метко в кольцо», «Поймай мяч» Спортивные игры: пионербол, стритбол Обучение самостоятельному выполнению растяжки задней поверхности бедра, лежа на полу с подъемом ноги	2		

79-80	Специальная физическая подготовка	Перетягивание каната с дополнительным грузом. Работа над различными техниками перетягивания каната: Удержание, рывок, раскачивание соперника	2		
81-82	Специальная физическая подготовка	Связки из элементов акробатики («Мост»; кувырок вперед; кувырок назад; перекат боком; стойка на лопатках; полушпагат). Прыжки в высоту с разбега, выпрыгивания из низкого приседа. Бег 800 метров с препятствиями	2		
83-84	Специальная физическая подготовка	Работа над высоким и низким стартом. Метание среднего набивного мяча на дальность	2		
85-86	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Пистолетик, жим ногами лежа, прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса. Челночный бег 10х5; бег на 60, 100, 200, 250 метров; круговая эстафета 8х50	2		
87-88	Общая физическая подготовка	Кувырки вперед и назад, эстафетный бег с передачей палочки, легкий бег без остановок на 1000 метров	2		
89-90	Общая физическая подготовка	Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу, прыжки вверх с отягощением в руках, прыжки на степ-площадку/нагромождение матов Бег на короткие дистанции (юноши – 100 метров, девушки – 60 метров).	2		
91-92	Общая физическая подготовка	Отработка на практике убегающих и догоняющих тактик эстафетного бега.	2		
93-94	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: бег 600 метров без остановок на время, бег на короткие дистанции (юноши – 250 метров, девушки – 200 метров) Выполнение упражнений на развитие мышц пресса с максимальной интенсивностью и утяжелителями	2		
95-96	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие силовых способностей со средним весом	2		
97-98	Общая физическая подготовка Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Кросс 1000 метров на время, подтягивание прямым хватом в висе, прыжки в длину с места Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира, исполнение строевой песни без движения Звания армии и флота (погоны)	2		
99-100	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Бадминтон, стритбол.	2		
101-102	Строевая подготовка,	Перестроение в одношеренговый/двухшеренговый строй	2		

	страницы истории Отечества	Отработка движения строевым маршем под счет командира отряда. Участие в состязаниях районного тура ВСИ «Зарница 2.0»			
103-104	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: Мини-футбол Подвижные игры: «Пятнашки в тройках», «Вышибала»	2		
105-106	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений. Показательные выступления, демонстрация полученных навыков. Разбор ошибок. Дискуссия на тему: «Что значит быть патриотом?»	2		
107-108	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Подвижные игры: «Вышибала», «Снайперы» Спортивные игры: мини-футбол, стритбол Участие в состязаниях районного тура ВСИ «Зарница 2.0»	2		
109-110	Специальная физическая подготовка	Бег 600 метров с автоматом, бег по песку Бег 2000 метров со средней скоростью	2		
111-112	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Пионербол	2		
113-114	Огневая и технико-тактическая подготовка	Обучение самостоятельному регулированию прицела и мушки пневматической винтовки без помощи подручных средств Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя по воздушным шарикам, последовательное выполнение неполной сборки-разборки автомата и надевания противогаза Знакомство с устройством, порядок одевания и снятия ОЗК	2		
115-116	Огневая и технико-тактическая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, надевание противогаза Устройство БПЛА Участие в состязаниях районного тура ВСИ «Зарница 2.0»	2		
117-118	Огневая подготовка Специальная физическая подготовка	<i>Сдача контрольных нормативов:</i> Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7 (на время). Выполнение комплекса упражнений: взрывная сил рук и ног, специальная выносливость.	2		
119-120	Специальная физическая подготовка	Связки из элементов акробатики, перетягивание каната	2		
121-122	Специальная физическая подготовка	Метание гранат (500 грамм) на точность с разбега, бег 800 метров с препятствиями Бег 800 метров с автоматом и противогазом, бег по лестнице	2		

123-124	Специальная физическая подготовка	Прыжки в мешках; выпрыгивания из низкого приседа; прыжки в длину с разбега; прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса; бег 600	2		
125-126	Специальная физическая подготовка	<i>Сдача контрольных нормативов:</i> Прыжок в длину с места; бег 100, 250 метров; бег на 800, 1000 метров <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег в среднем темпе 1000 метров; бег на короткую дистанцию на время: 60, 100 метров; подтягивания в висе прямым хватом (юноши); прыжки в длину с места (девушки)	2		
127-128	Огневая и технико-тактическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> стрельба из пневматической винтовки из положения лежа по вертикальной типовой мишени, неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7 Правила безопасности при управлении БПЛА, коптером	2		
129-130	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> метание гранат (500 грамм) на точность с разбега; перемещение попластунски; бег 800 м. с автоматом, противогазом; прыжки в мешках; перетягивание каната <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег на короткие дистанции (юноши – 100 метров, девушки – 60 метров); кросс 1000 метров на время, подтягивание прямым хватом в висе, прыжки в длину с места	2		
131-132	Специальная физическая подготовка	Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам, полученным на занятиях по специальной физической подготовке. Просмотр видео материалов	2		
133-134	Специальная физическая подготовка	Связки из элементов акробатики Участие в состязаниях районного тура ВСИ «Зарница 2.0»	2		
135-136	Огневая и технико-тактическая подготовка	Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам, полученным на занятиях по огневой подготовке. Просмотр видео материалов Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7 Работа на симуляторе БПЛА, коптера	2		
137-138	Строевая подготовка, страницы истории Отечества Специальная физическая подготовка	Просмотр видео материалов, касающихся строевой подготовки: игры «зарница», парады, показательные выступления кадетских корпусов и т.д. Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. Перетягивание каната. Участие в региональных соревнованиях «Зарница 2.0.» (ГБНОУ «Балтийский берег»)	2		
139-140	Контрольное тестирование	Виды контрольных испытаний. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований.	2		

		Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и интеллектуальных способностей.			
141-142	Контрольное тестирование	Выполнение контрольных испытаний. Анализ сдачи контрольных нормативов	2		
143-144	Итоговое занятие	Подведение итогов 1-ого года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	2		
ИТОГО:			144		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности второго года обучения - переход на более высокий уровень освоения общей физической, специальной физической, строевой, технико-тактической и огневой подготовки, знаний по истории Отечества; обращение большего внимания на формирование механизмов успешного осуществления коллективной деятельности, в том числе творческой; направленность на достижение более высоких спортивных результатов; смена ориентира с теоретической установки умений и навыков по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи на практическую – полевую помощь.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- познакомить с новыми подвижными и спортивными играми и их международными правилами;
- совершенствование комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- совершенствование комплексу упражнений по специальной физической подготовке;
- совершенствование навыков, касающихся знания отечественной истории, строевой, огневой и технико-тактической подготовки;
- обучить практическим основам первой помощи и профилактики травматизма;
- обучить правилам техники безопасности для осуществления учащимися разнообразных видов деятельности.

Развивающие:

- способствовать значительным качественным изменениям в уровне физической подготовки учащихся по направлениям ОФП и СФП;
- способствовать развитию и совершенствованию навыков, необходимых для активной спортивно-игровой деятельности;
- способствовать развитию и совершенствованию навыков по огневой подготовке;
- способствовать развитию и совершенствованию навыков по строевой подготовке;
- способствовать выходу коммуникативных способностей обучающихся на качественно новый уровень развития;
- способствовать выработке механизма, необходимого для успешной работы в коллективе/малой группе.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся уверенности в себе и ответственности за свои действия перед другими;
- воспитывать чувство патриотизма;
- продолжать формировать навыки здорового образа жизни;
- развить парадигму морально-волевых качеств, необходимых спортсмену;
- сформировать практический аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
- формировать мотивацию бережного отношения к духовным ценностям.

Ожидаемые результаты второго года обучения

При прохождении программы второго года обучения ожидается получение следующих результатов.

Личностные результаты:

- ✓ формирование целостной картины гражданской идентичности, усвоение феномена чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ✓ формирование толерантности через феномен уважительного отношения к иному мнению;
- ✓ усвоение целостного феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ осознание своего места в мире;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ развитие и совершенствование навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- ✓ формирование мотивации на безопасный, здоровый образ жизни, творческий труд, бережное отношение к духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- ✓ значительные качественные изменения, касающиеся уровня физического развития учащихся, наглядно проверяемые по контрольным нормативам ОФП и СФП;
- ✓ развитие и совершенствование необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- ✓ развитие и совершенствование технологий логического выстраивания собственной деятельности и установления причинно-следственной связи;
- ✓ появление способности к анализу коллективных неудачных действий;
- ✓ развитие и совершенствование процесса исправления индивидуальных и коллективных ошибок;
- ✓ переход способности к планированию собственных действий на качественно новый уровень развития;
- ✓ повышение качественного уровня взаимодействия с другими учащимися в малых группах.

Предметные результаты:

- ✓ совершенствование выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- ✓ совершенствование выполнения комплекса упражнений по специальной физической подготовке;
- ✓ умение выполнять технику безопасности на занятиях по строевой, технико-тактической, общей, специальной, огневой подготовке, а также при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- ✓ усвоение международных правил подвижных, спортивных игр и эстафет;
- ✓ развитие и совершенствование основ строевой и огневой, технико-тактической подготовки;
- ✓ формирование целостного феномена здорового образа жизни;
- ✓ применение на практике правил оказания первой помощи и базовых основ профилактики травматизма;
- ✓ совершенствование практической деятельности по сборке-разборке автомата, надеванию противогаза, стрельбе из пневматической винтовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой 2-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

Закаливание: способы, средства (вода, воздух, солнце), значение. Вредные привычки и борьба с ними.

2. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Теория. Основные способы восстановления после травм (изучение упражнений из курса ЛФК). Психологическое восстановление спортсмена в посттравматический период. Самоконтроль спортсмена. Основы безопасного поведения в условия экстремальных, чрезвычайных ситуаций. Полевая медицина: виды кровотечений, ранений, правила действий при оказании помощи условно раненному в зеленой, желтой и красной зонах.

Практика. Совершенствование техники оказания первой помощи: выполнение перевязок, переноска условно раненого. Диагностика условных повреждений по минимальной теоретической информации и принятие решения о характере необходимой помощи в условиях экстремальных и чрезвычайных

ситуаций. Проведение различного рода психологических тестирований, направленных на выявление психологических барьеров, появление которых могло быть вызвано спортивной травмой или страхом перед получением таковой. Выполнение серии упражнений из курса ЛФК. Полевая медицина: наложение жгута-закрутки, жгута Эсмарха.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Вестибулярный аппарат и его значение в координационной подготовке. Совершенствование техники выполнения упражнений, изучаемых на 1-м году обучения, на развитие силовых способностей, скоростно-силовых способностей, скоростных качеств, координационных способностей, общей выносливости и общей гибкости. Техника выполнения специализированных упражнений со штангой, гантелями и на брусьях. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции (с утяжелителями). Особенности техники кроссового бега. Техника естественного бега Гордона Пири. Техника бега по отметкам и на время. Особенности бега «с ведущим». Виды тактик при эстафетном беге (убегающая и догоняющая). Техника бега с препятствиями. Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой и изучение основных упражнений для растяжки позвоночника. Особенности выполнения длинного кувырка, кувырка прыжком и серии кувырков. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП.

Практика.

- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **силовых способностей**:
 - ✓ отжимания;
 - ✓ подтягивание в висе (прямым и обратным хватами);
 - ✓ подъемы 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 гантелей сидя (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 **силовых способностей**:
 - ✓ подъем на носки с гантелями с помощью степ площадки;
 - ✓ становая тяга с гантелями;
 - ✓ выпады с гантелями;
 - ✓ отжимания на брусьях;
 - ✓ жим штанги от груди лежа;
 - ✓ приседание со штангой;
 - ✓ наклоны со штангой;
 - ✓ подъем штанги на бицепс узким, широким и обратным хватом;
 - ✓ сгибание рук на бицепс со штангой в положении лежа;
 - ✓ перетягивание каната на горке с наклоном от 3 до 8 градусов.
- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **скоростно-силовых способностей**:
 - ✓ 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 отягощениями;
- ✓ быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
- ✓ быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
- ✓ челночный бег 10x5м.
- Выполнение упражнений на развитие **скоростно-силовых способностей**:
- ✓ прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»;
- ✓ чередование ускоренного бега и легкого бега (20 метров - с ускорением, 10 метров - легкий бег);
- ✓ бег с утяжелителями, с грузом;
- ✓ семенящий бег;
- ✓ бег с высоким подниманием бедра;
- ✓ бег с забрасыванием голени назад;
- ✓ бег прыжками на одной ноге;
- ✓ бег по отметкам;
- ✓ бег в сторону и спиной вперед;
- ✓ бег через набивные мячи или стойки, по обручам, по полосам;
- ✓ прыжки через скакалку (с продвижением вперед, с двойным вращением скакалки, с ноги на ногу с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, с доставанием мяча головой, через препятствия разной высоты, с доставанием ногой подвешенного мяча);
- ✓ отталкивание с продвижением вправо–влево из упора присев, согнув руки;
- ✓ передвижение в висе по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату.
- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **скоростных качеств**:
- ✓ бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
- ✓ круговая эстафета 8x50, 16x100.
- Выполнение упражнений на развитие **скоростных качеств**:
- ✓ бег 500 метров (на время).
- ✓ бег с «ведущим» (более сильный тянет вперед более слабого);
- ✓ бег за велосипедом.
- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **координационных способностей**:
- ✓ кувырки вперед и назад;
- ✓ длинный кувырок вперед;
- ✓ эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
- Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей**:
- ✓ длинный кувырок вперед, кувырок прыжком, серии из нескольких кувырков.
- ✓ «свечка»;
- ✓ эстафетный бег с передачей эстафетной палочки (в отведенном коридоре, с завязанными глазами «по голосу»);
- ✓ передача набивных мячей.
- Совершенствование выполнения 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 выносливости**:
 - ✓ легкий бег без остановок 2000, 3000, 5000 метров;
 - ✓ бег в среднем темпе 2000, 3000 метров (без остановок; на время);
 - ✓ бег в быстром темпе 2000 метров (на время).
- Совершенствование выполнения 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.
- Выполнение упражнений на развитие **общей гибкости**:
 - ✓ наклоны с гимнастической палкой;
 - ✓ скручивания с гимнастической палкой;
 - ✓ уголок;
 - ✓ глубокие выпады;
 - ✓ «лягушка»;
 - ✓ упражнения для растяжки позвоночника («кошка», «кошка с вращением», растяжка нижней части спины в положении лежа, складочка в положении лежа; перекаты на спине).

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Совершенствование техники выполнения упражнений, изучаемых на 1-м году обучения, направленных на развитие специальной выносливости, статического и динамического глазомера, кинестетических способностей, а также взрывной силы мышц ног и рук. Понятие «перетренированности»: причины, симптомы, восстановление. «Работа по сопернику» при беге. Особенности техники бега на длинные и сверхдлинные дистанции, на различных покрытиях и с дополнительным грузом. Обучение метанию различных мячей на дальность и точность в горизонтальные цели. Изучение упражнений: перемещение по-пластунски и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Изучение связок из элементов акробатики на брусьях и турнике. Обучение работе на различных тренажерах со средними весами. Теоретические аспекты выполнения упражнений высокой динамичности с утяжелителями (например, прыжки в длину с разбега с утяжелителями). Правила техники безопасности на занятиях по СПФ.

Практика.

- Совершенствование выполнения 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 **специальной выносливости**:
 - ✓ бег 1500 метров с автоматом, противогазом, вещмешком (12кг);
 - ✓ бег 1500, 2000 метров с препятствиями;
 - ✓ бег по песку с грузом;
 - ✓ бег в горку с вещмешком (10 кг);
 - ✓ бег в горку с уклоном 8 градусов и более (без утяжелителя и с утяжелителем).
- Совершенствование выполнения 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 **статического и динамического глазомера**:

- ✓ метание теннисного, малого и большого набивного мячей на дальность и точность в горизонтальную цели;
- ✓ метание гранат (500, 700 грамм) на точность с места;
- ✓ метание кольца на «кольцеброс» (на время).
- Совершенствование выполнения 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 **кинестетических способностей**:
- ✓ перемещение по-пластунски под препятствиями;
- ✓ прыжки в мешках через препятствия;
- ✓ метание мяча, гранаты на дальность с места и с разбега (500, 700 грамм).
- ✓ связки из элементов акробатики («колесо», упражнения на брусьях, турнике: «выходы силой», перехваты и обороты, подъемы)
- Совершенствование выполнения 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;
- ✓ метание среднего и большого набивных мячей на дальность (разными способами);
- ✓ «пистолетик» (приседания на 1 ноге);
- ✓ жим ногами лежа во взрывной манере (маленькие веса на тренажере);
- ✓ прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса;
- ✓ перетягивание каната.
- Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук**:
- ✓ перетягивание каната с утяжелителями;
- ✓ жим ногами лежа во взрывной манере (средние веса на тренажере);
- ✓ прыжки с подтягиванием толчковой ноги (ног) к груди;
- ✓ прыжки в длину с разбега с утяжелителями;
- ✓ жим гантелей и штанги от груди лежа в резкой манере.
- Прохождение различных военнизированных эстафет, в том числе в рамках взаимодействия с ВАС им. Буденного, участие в соревновательной деятельности районного уровня, региональной военно-спортивной игре «Арсенал» (Муринский парк).

5. Строевая подготовка, страницы истории Отечества

Теория. Правила техники безопасности на занятиях по строевой подготовке. Краткая история Вооруженных Сил России. Служба в армии, преемственность, традиции. Виды и роды современных войск. Воинские звания российской армии (войсковые, корабельные), их различие (погоны). Фронты Великой Отечественной войны. Работа с картами основных сражений. Воинский Устав. Строевой Устав. Строевое движение колонн, рот, отрядов и полков Вооруженных Сил РФ. Совершенствование техники выполнения упражнений по строевой подготовке, изученных на 1-м году обучения. Обучение учащихся выполнению строевого шага под счет, маршировки в парах поочередно, поворотам в движении, исполнению команды: «Отряд, смирно!», «Равнение направо!» и исполнению строевой песни в движении.

Практика. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте по команде и под счет командира: «Равняйся!», «Смирно!», «Равнение на середину!», «Отряд, разойди-сь», «Отряд, в одну – две шеренги становись»; строевого приветствия; расчет отряда (по порядку номеров, на первый-второй); повороты на месте; исполнение строевой песни на месте.

Выполнение строевых упражнений в движении: строевой шаг под счет (медленно, в быстром темпе); маршировка в парах поочередно; повороты в движении; команды: «Отряд, смирно!», «Равнение направо!»; исполнение строевой песни в движении. Отображение на картах основных сражений Великой

Отечественной войны направлений движения войск, техники. Постановка творческого номера военной тематики: по мотивам советских фильмов о Великой Отечественной войне.

6. Огневая и технико-тактическая подготовка.

Теория. Значение и функции элементов автомата, противогаза, пневматической винтовки. Совершенствование техники выполнения упражнений по огневой подготовке, изученных на 1-м году обучения. Техника чистки, способы наладки автомата и пневматической винтовки. Условия содержания оружия. «Подстройка» при стрельбе из пневматической винтовки. Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Техника стрельбы из пневматической винтовки с дальних расстояний, через препятствия, а также по движущимся целям. Техника выполнения команд при надевании противогаза в условиях ЧС. Техника выполнения разборки и сборки автомата в условиях плохой видимости. Управление БПЛА на симуляторе и в спортивном зале: основы техники безопасности, устройство симулятора, работа джостика. Костюм Л-1: устройство, правила одевания, структура и проводимость материала.

Практика. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа.

Совершенствование умения разборки и сборки автомата, надевания противогаза (на время).

Выполнение стрельбы из пневматической винтовки через препятствия, с дальних расстояний (30–40 метров), по движущимся целям.

Выполнение «подстройки» при стрельбе из пневматической винтовки.

Выполнение команд «Газы!» - надевания противогаза в условиях ЧС (с закрытыми глазами) и «Сбой газы!» - снятие противогаза.

Выполнение разборки и сборки автомата в условиях плохой видимости.

Управление БПЛА на симуляторе и в спортивном зале: практика.

ОЗК: надевание, снятие.

7. Подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Теория. Правила подвижных игр. Правила игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол. Этапы военизированной эстафеты и правила ее проведения. Правила военно-спортивной игры «Зарница». Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр, эстафет.

Практика. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Последний выбивает», «Мяч в корзину», «Цель», «Ведение парами», «Пятнашки по кругу», «Баскетбол с теннисным мячом». Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол и волейбол по международным правилам. Военизированная эстафета. Участие в региональных соревнованиях «Орленок», организуемых ГБНОУ «Балтийский берег».

8. Контрольное тестирование.

Теория. Контрольные испытания. Критерии оценки. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний.

Практика. Выполнение контрольных испытаний.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации.

Проориентационное занятие.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1-2	Вводное занятие	Знакомство с программой 2-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах. Закаливание. Вредные привычки и борьба с ними.	2	03.09.24	
3-4	Профилактика травматизма и первая помощь	Основные способы восстановления после травм. Психологическое восстановление спортсмена в посттравматический период. Самоконтроль спортсмена. Основы безопасного поведения в экстремальных условиях, чрезвычайных ситуаций. Полевая медицина: остановка кровотечения.	2	06.09.24	
5-6	Профилактика травматизма и первая помощь	Совершенствование техники оказания первой помощи. Диагностика условных повреждений по минимальной теоретической информации. Выполнение серии упражнений из курса ЛФК. Полевая медицина: жгут-закрутка, жгут Эсмарха оказание помощи условно раненному в зеленой, желтой и красной зоне.	2	10.09.24	
7-8	Общая физическая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Вестибулярный аппарат и его значение в координационной подготовке. Техника выполнения специализированных упражнений со штангой, гантелями и на брусьях. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции.	2	13.09.24	
9-10	Общая физическая подготовка	Чередование ускоренного и легкого бега. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег на 60 и 100 метров. Круговая эстафета 16x100.	2	17.09.24	
11-12	Общая физическая подготовка Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Особенности техники кроссового бега. Техника естественного бега Гордона Пири. Правила военно-спортивной игры «Зарница». Военизированная эстафета и ее правила.	2	20.09.24	
13-14	Общая физическая подготовка	Легкий бег без остановок 1000 метров. Челночный бег 10x5м. Перетягивание каната на горки с наклоном 3 градуса. Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях по ОФП. Просмотр видео материалов	2	24.09.24	

15-16	Общая физическая подготовка	Виды тактик при эстафетном беге. Техника бега с препятствиями. Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой и изучение основных упражнений для растяжки позвоночника.	2	27.09.24	
17-18	Общая физическая подготовка	Особенности выполнения длинного кувырка, кувырка прыжком и серии кувырков. Совершенствование выполнения упражнений на развитие силовых способностей Совершенствование выполнения упражнений на развитие координационных способностей	2	01.10.24	
19-20	Общая физическая подготовка	Техника бега по отметкам и на время. Особенности бега «с ведущим».	2	04.10.24	
21-22	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	2	08.10.24	
23-24	Подвижные, спортивные игры, эстафеты Специальная физическая подготовка	Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр, эстафет. Правила техники безопасности на занятиях по СФП. Правила игры в баскетбол, волейбол.	2	11.10.24	
25-26	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Спортивные игры: баскетбол и волейбол.	2	15.10.24	
27-28	Специальная физическая подготовка	Понятие «перетренированности»: причины, симптомы, восстановление. «Работа по сопернику» при беге. Изучение упражнений: перемещение попластунски и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Техника метания различных мячей на дальность и точность в горизонтальные цели.	2	18.10.24	
29-30	Специальная физическая подготовка	Особенности техники бега на длинные и сверхдлинные дистанции с различным усложнением. Совершенствование техники выполнения упражнений, относящихся к различным изученным категориям. Участие в региональной военно-спортивной игре «Арсенал».	2	22.10.24	
31-32	Специальная физическая подготовка	Особенности работы на различных тренажерах со средними весами. Теоретические аспекты выполнения упражнений высокой динамичности с утяжелителями.	2	25.10.24	
33-34	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений перемещение попластунски и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Выполнение упражнений на брусьях и турнике. Совершенствование выполнения упражнений на развитие специальной выносливости.	2	29.10.24	

35-36	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие статического и динамического глазомера	2	01.11.24	
37-38	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие кинестетических способностей Совершенствование выполнения упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук	2	05.11.24	
39-40	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Правила игры в мини-футбол. Спортивные игры: мини-футбол (основные аспекты совершенствования игрового мастерства)	2	08.11.24	
41-42	Подвижные, спортивные игры, эстафеты Специальная физическая подготовка	Военизированная эстафета. Совершенствование выполнения упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук.	2	12.11.24	
43-44	Специальная физическая подготовка	Изучение техники выполнения упражнений на развитие специальной выносливости: бег по песку с грузом, бег в горку с уклоном 8 градусов и более.	2	15.11.24	
45-46	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости. Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера.	2	18.11.24	
47-48	Огневая и технико-тактическая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Значение и функции элементов автомата, противогаза, пневматической винтовки. Совершенствование техники выполнения упражнений по огневой подготовке.	2	22.11.24	
49-50	Огневая и технико-тактическая подготовка	Техника чистки, способы наладки автомата и пневматической винтовки. Техника стрельбы из пневматической винтовки с дальних расстояний, техника выполнения команд при надевании противогаза в условиях ЧС.	2	26.11.24	
51-52	Огневая и технико-тактическая подготовка	Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки в положении стоя и сидя.	2	29.11.24	
53-54	Огневая и технико-тактическая подготовка	Условное совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки в положении лежа. Совершенствование умения разборки и сборки автомата	2	03.12.24	
55-56	Огневая и технико-тактическая подготовка	Совершенствование умения надевание противогаза (на время). Выполнение стрельбы из пневматической винтовки через препятствия	2	06.12.24	
57-58	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Совершенствование техники выполнения упражнений по строевой подготовке. Техника выполнения строевого шага под счет, маршировки в парах поочередно, поворотов в движении и некоторых команд. Фронты Великой Отечественной войны.	2	10.12.24	

59-60	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Правила техники безопасности на занятиях по строевой подготовке. Краткая история Вооруженных Сил России. Служба в армии, преемственность, традиции. Виды и роды современных войск. Звания. Строевой устав. Постановка творческого номера военной тематики.	2	13.12.24	
61-62	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте по команде и под счет командира. Работа с картой Ленинградской, Курской битвы.	2	17.12.24	
63-64	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Повороты на месте; исполнение строевой песни на месте. Постановка творческого номера военной тематики.	2	20.12.24	
65-66	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие общей выносливости, упражнений на развитие общей гибкости	2	24.12.24	
67-68	Общая физическая подготовка	Техника выполнения круговых эстафет 8x50, 16x100 и бег на короткие дистанции: 60, 100 и 200 метров. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».	2	27.12.24	
69-70	Общая физическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах. Методика выполнения челночного бега 10x5м. Бег 500 метров (на время). Бег за велосипедом. Бег с утяжелителями, с грузом.	2	10.01.25	
71-72	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие силовых способностей. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	2	14.01.25	
73-74	Общая физическая подготовка	Усовершенствованная методика и техника выполнения упражнений: передвижение в висе по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату; бег с «ведущим»; передача набивных мячей.	2	17.01.25	
75-76	Специальная физическая подготовка	Бег с сопротивлением (жгут). Метание гранат (500 грамм) на точность с разбега. Бег со средней скоростью 2000 м. Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	2	21.01.25	
77-78	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей.	2	24.01.25	
79-80	Специальная физическая подготовка	Бег 800, 1000 метров с автоматом, противогазом. Метание теннисного, малого и большого набивного мячей на дальность и точность в горизонтальную цель.	2	28.01.25	
81-82	Специальная физическая подготовка	Метание мяча, гранаты на дальность с места и с разбега (500, 700 грамм). Метание среднего и большого набивных мячей на дальность. Участие в районных соревнованиях ВСИ «Орленок».	2	31.01.25	

83-84	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Метание кольца на «кольцеброс» (на время). Жим гантелей и штанги от груди лежа в резкой манере. Различные комплексы упражнений в связках. Бег в среднем темпе 2000 метров (на время).	2	04.02.25	
85-86	Общая физическая подготовка	Челночный бег 10х5м. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Круговая эстафета 8х50. Легкий бег без остановок 1000 метров.	2	07.02.25	
87-88	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе 2000 метров (без остановок). Бег в среднем темпе 3000 метров (без остановок).	2	11.02.25	
89-90	Общая физическая подготовка	Растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги. Баллистическая и статическая растяжки.	2	14.02.25	
91-92	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Последний выбивает» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол по международным правилам.	2	18.02.25	
93-94	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Подвижные игры: «Ведение парами», «Пятнашки по кругу» и т.д. Волейбол по международным правилам (ключевые аспекты)	2	21.02.25	
95-96	Подвижные, спортивные игры, эстафеты Огневая и технико-тактическая подготовка	Различные подвижные игры. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки через препятствия, с дальних расстояний (30–40 метров), по движущимся целям.	2	25.02.25	
97-98	Огневая и технико-тактическая подготовка	Совершенствование умения разборки и сборки автомата, надевания противогаза (на время). Выполнение разборки и сборки автомата в условиях плохой видимости.	2	28.02.25	
99-100	Огневая и технико-тактическая подготовка	Сборка-разборка автомата в условиях плохой видимости. Выполнение команд «Газы!» - надевания противогаза в условиях ЧС (с закрытыми глазами) и «Сбой газы!» - снятие противогаза. Отработка практических навыков одевания ОЗК. Управление БПЛА на симуляторе и в спортивном зале: практика.	2	04.03.25	
101-102	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Выполнение строевых упражнений в движении: строевой шаг под счет (медленно, в быстром темпе). Работа с картой Сталинградской битвы, Одесской наступательной операции. Постановка творческого номера военной тематики.	2	07.03.25	
103-104	Строевая подготовка, страницы	Выполнение различных строевых упражнений в движении. Выполнение строевых упражнений в движении: исполнение строевой песни в движении.	2	11.03.25	

	истории Отечества	Работа с картой Битвы за Москву.			
105-106	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости: различные дистанции среднего порядка с отягощениями. Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук: перетягивание каната с утяжелителями. Участие в районных соревнованиях ВСИ «Орленок».	2	14.03.25	
107-108	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости. Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук.	2	18.03.25	
109-110	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук: прыжки в длину с разбега с утяжелителями; жим гантелей и штанги от груди лежа в резкой манере.	2	21.03.25	
111-112	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие силовых способностей. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	25.03.25	
113-114	Общая физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	2	28.03.25	
115-116	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег 1000 метров с автоматом, противогазом. Метание гранат (500, 700 грамм) на точность с места. Прохождение военнизированной полосы препятствий в ВАС им. Буденного. Перетягивание каната с утяжелителями. <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Подтягивания на гравитоне. Подъёмы туловища из положения лежа на спине. Жим гантелей лежа. Бег на 60, 100, 300 метров.	2	01.04.25	
117-118	Общая физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Круговая эстафета 16x100. Бег на 1000 метров. Бег в быстром темпе 1000 метров (на время). Упражнения для растяжки позвоночника.	2	04.04.25	
119-120	Специальная физическая подготовка Огневая и техничко- тактическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук. <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Стрельба, разборка-сборка автомата, надевание ГП-7 (на время). Отработка процесса снятия ОЗК (без учета времени), знакомство с костюмом Л-1.	2	08.04.25	
121-122	Строевая подготовка, страницы	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте по команде и под счет командира.	2	11.04.25	

	истории Отечества				
123-124	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Выполнение строевых упражнений в движении. <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Исполнение строевой песни в движении. Открытое занятие Участие в районных соревнованиях ВСИ «Орленок».	2	15.04.25	
125-126	Общая физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Эстафетный бег с передачей эстафетной. Бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров. Бег в среднем темпе 2000.	2	18.04.25	
127-128	Специальная физическая подготовка	<i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег по песку. Бег 1500 метров с автоматом, противогазом, вещмешком (12кг). Высокий и низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег по лестнице. Бег по песку с грузом.	2	22.04.25	
129-130	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам по ОФП. Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам по СФП. Просмотр видео материалов Участие в районных соревнованиях ВСИ «Орленок».	2	25.04.25	
131-132	Огневая и технико-тактическая подготовка	Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам по огневой подготовке. Просмотр видео материалов	2	29.04.25	
133-134	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, относящихся к навыкам по строевой подготовке. Просмотр видео материалов	2	02.05.25	
135-136	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры. Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, при прохождении испытания - военизированной эстафеты.	2	06.05.25	
137-138	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол и волейбол по международным правилам. Участие в региональных соревнованиях «Орленок», организуемых ГБНОУ «Балтийский берег»	2	13.05.25	
139-140	Контрольное тестирование	Контрольные испытания. Критерии оценки. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний.	2	16.05.25	
141-142	Контрольное тестирование	Выполнение контрольных испытаний.	2	20.05.25	
143-144	Итоговое занятие	Подведение итогов. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	2	23.05.25	
ИТОГО:			144		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

- *индивидуально-групповые* (при выполнении индивидуализированных 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 выполнении индивидуализированных комплексов упражнений, направленных на обучение правильности работы тех или иных групп мышц у обучающихся, развитию 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 выполнения упражнений; целостности и системности изучаемых комплексов; а также на открытых занятиях показ учащимися второго года обучения учащимся 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.
- *Здоровьесберегающие 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 раздел программы имеет собственную *форму контроля*.

✓ Разделы «Вводное занятие» и «Профилактика травматизма и первая помощь», являясь наиболее теоретизированными, подразумевают форму контроля путем обобщения полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения. Для учащихся по программе второго года обучения дополнительно применяется методика самооценки.

✓ Разделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения 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, страницы истории Отечества» и «Огневая и технико-тактическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде участия в соревнованиях, районном туре ВСИ «Зарница 2.0», Региональном туре ВСИ «Зарница 2.0», «Орленок» (2 год обучения), Военно-спортивной игре «Арсенал» (2 год обучения). 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 участием представителя местной администрации и соревновательной судебной коллегии, соответственно.

✓ Для раздела «Подвижные, спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является участие в соревнованиях школьного уровня. Они проводятся после изучения учащимися 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 каждого 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 – ознакомление с результатами контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

Данные оценочные и обобщающие действия производятся с целью определения уровня восприятия программы учащимися, 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.

Выявление и оценка метапредметных и личностных результатов осуществляется путем:

✓ Проведения бесед с учащимися.

✓ Проведения дискуссий, например, дискуссии: «Что значит быть патриотом?», в рамках раздела строевой подготовки.

✓ Осуществления наблюдения за учащимися на протяжении всего периода обучения, выявление уровня развития различных механизмов.

✓ Составление листа наблюдения и оценки деятельности учащихся с целью осуществления проверки и оценки развития метапредметных и личностных результатов обучения (см. Приложение 3).

✓ Совместный просмотр фото и видеозаписей тренировочных занятий и соревнований с целью проверки уровня развития коллективного/командного единения, а также оценки стадии формирования уважительного отношения к иному мнению в ходе обсуждения коллективных ошибок.

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.	<p><u>Методы:</u> словесный, наглядный.</p> <p><u>Приемы:</u> объяснение.</p>	<p><u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, инструкции.</p> <p>1. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки.</p> <p>2. Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества.// Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2022-2023 гг. – Волгоград: Панорама 2023. С.25</p> <p>3. Шорыгина Т.А. Беседы о патриотизме. – ТЦ Сфера. 2023.</p>	<p><u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран.</p>	<p>Обобщение знаний и умений <u>(выявление: беседа и наблюдение)</u></p>
2.	Профилактика травматизма, оказание первой помощи.	Теоретическое, практическое занятие.	<p><u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический.</p> <p><u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.</p>	<p><u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, плакаты.</p> <p>1. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация. – Волгоград. 2023. С.190</p> <p>2. Лысенко М.В. Военно-полевая хирургия. Диагностика, лечение, медицинская помощь раненым с хирургической патологией. – Медпроф. 2023.</p>	<p><u>Инвентарь:</u> манекен, эластичные бинты, шины, аптечка первой помощи.</p> <p><u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран.</p>	<p>Обобщение знаний и умений <u>(выявление: беседа, самооценка и наблюдение)</u></p>

3.	Общая физическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, соревнования, инструктаж.	<p><u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический.</p> <p><u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.</p>	<p><u>Методическая литература:</u> специальная литература, инструкции.</p> <p>1. Кислицын Ю.Л, Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. - М.: Академия, 2024 г.</p> <p>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, 2020. – 134 с.</p>	<p><u>Спортивное оборудование:</u> гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, степ-платформы, перекладина, тренажер гипэкстензия.</p> <p><u>Спортивный инвентарь:</u> набивные мячи, скакалки, гантели, штанга, гимнастическая палка, канат, эстафетные палочки.</p>	Сдача контрольных нормативов (<u>фиксация:</u> фото и видеозапись <u>выявление:</u> наблюдение, анализ, самооценка)
4.	Специальная физическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, соревнования, инструктаж.	<p><u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический.</p> <p><u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.</p>	<p><u>Методическая литература:</u> специальная литература, инструкции.</p> <p>1. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие /</p> <p>2. Рябинин С.П., Шумилин А.П. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2020.</p>	<p><u>Спортивное оборудование:</u> гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, стойка и планка для прыжков, степ-платформы, перекладина, тренажеры.</p> <p><u>Инвентарь:</u> набивные, теннисные мячи, гантели, мешки, гранаты, гири, штанга, кольца с «кольцебросом», канаты, обручи, утяжелители, вещмешки, автоматы, противогазы, колокольчики, флажки, свисток, секундомер.</p>	Сдача контрольных нормативов (<u>фиксация:</u> фото и видеозапись <u>выявление:</u> наблюдение, анализ, самооценка)
5.	Строевая подготовка, страницы истории Отечества	Теоретическое, практическое занятие, инструктаж, дискуссия.	<p><u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический</p> <p><u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение,</p>	<p><u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, плакаты, инструкции.</p> <p>1. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации. — М.:</p>	<p><u>Инвентарь:</u> знамя</p> <p><u>Оборудование:</u> Ноутбук, видео-камера, экран.</p>	Участие в соревнованиях (<u>фиксация:</u> фото и видеозапись; <u>предъявление:</u> открытое занятие; <u>выявление:</u>

			выполнение практических заданий.	Воениздат, 1993. 2. Конституция РФ с изменениями и дополнениями		<i>наблюдение, анализ, самооценка, взаимообучение)</i>
6.	Огневая и технико-тактическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> Ресурсы интернет, плакаты, инструкции. <u>Электронные ресурсы</u> «Стрелковый портал Украины» URL: http://www.shooting-ua.com/psychology.htm	<u>Спортивное оборудование:</u> маты. <u>Оборудование</u> винтовки пневматические, автоматы, противогазы. <u>Инвентарь:</u> свисток, секундомер, мишени, пульки	Участие в соревнованиях (<u>фиксация: фото и видеозапись</u> <u>выявление: наблюдение, анализ</u>)
7.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Теоретическое, практическое занятие, эстафеты, соревнования, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, видеоматериалы, инструкции. 1. Спортивные игры. / Учебное пособие для вузов под ред. Клещёва Ю.Н. / - М., 2021. 2. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол. - М.: Физкультура и спорт, переизд. 2022.	<u>Спортивное оборудование:</u> баскетбольные кольца, сетка волейбольная. <u>Спортивный инвентарь:</u> мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), эстафетная палочка, обручи, скакалки, флажки, колокольчики, набивные мячи, вещмешки, секундомер, свисток. <u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран	Участие в соревнованиях (<u>фиксация: фото и видеозапись</u> <u>выявление: наблюдение, анализ, соревнования</u> <u>предъявление: фотографии, протоколы</u>)
8.	Контрольное тестирование	Контрольные испытания, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практического	<u>Методическая литература:</u> Ресурсы интернет, инструкции. <u>Электронный ресурс</u> URL: https://gto.ru/	<u>Спортивное оборудование:</u> стойка и перекладина для прыжков, маты, гимнастическая стенка, перекладина. <u>Инвентарь:</u> секундомер, свисток, набивные и теннисные мячи, гранаты	Тестирование (<u>предъявление: аналитическая справка</u>)

			задания.			
9.	Итоговое занятие	Беседа	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> объяснение, анализ.	Фотоматериалы, грамоты	<u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран	Обобщение знаний и умений (<u>выявление:</u> беседа, анализ, обобщение знаний)

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной программы

Спортивный зал	
Тренажерный 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)
Жгут Эсмарха	- 15 шт.
Шины	- 4 шт.
Тренажеры:	
Спортивная скамья для жима штанги лежа	- 1 шт.
Беговая дорожка	- 1 шт.
Велотренажер	- 1 шт.
Силовой тренажер для ног/пресса	- 1 шт.
Тренажер гипэкстензия	- 1 шт.
Форма юнармейского отряда ОО № 149	- 16 комплектов.
Знамя школьного спортивного клуба «Юный десантник»	- 1 шт.
Ноутбук	- 1 шт.
Видео – камера	- 1 шт.
Коптер (БПЛА)	- 1 шт.
ОЗК	- 15 шт.
Л-1	- 1 шт.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА*
по результатам контрольных тестирований,
проводимых по итогам 1 и 2 годов обучения

Тестируемые дисциплины	ФИО учащегося (№1, №2, №3 и т.д.)		
Строевая подготовка (оценивание по 10-ти бальной шкале)	Строевые элементы на месте:	Строевые элементы в движении:	Знание команд (теоретические знание):
ОФП и СФП (Оценивание по нормативам ВСФК ГТО)	Бег на 100 метров (время):	Бег на 1000 метров (время):	Подтягивания в висе (кол-во):
Огневая подготовка (Оценивание по лучшему времени/кол-ву очков в группе)	Сборка-разборка автомата (время):	Надевание ГП-7 (время):	Стрельба из пневматической винтовки (кол-во очков – нормативы ВСФК ГТО):
	Управление БПЛА (коптером) – пролет квадрата, высота 20 м.	Время:	Правильность:
Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Соревнования по спортивным играм (результат/счет/оценка роли каждого члена команды):	Военизированная эстафета (отработка каждого из этапов – замеры времени + штрафные баллы):	
Профилактика травматизма и первой помощи (оценивание по 5-ти бальной шкале)	Оценка индивидуальных теоретических знаний по разделу:	Оценка индивидуальных практических знаний по разделу:	

***Примечание:**

Аналитическая справка дифференцируется в зависимости от года обучения, используемые нормативы ВСФК ГТО классифицируются в зависимости от возраста учащихся в соответствии с утвержденным государственным стандартом.

**Лист наблюдения и оценки деятельности учащегося
по программе дополнительного образования «Универсальный спортсмен»
Цель: проверка и оценка метапредметных и личностных результатов обучения**

Дата _____ год обучения _____ всего учащихся _____ на занятии _____

ФИО учащегося _____

Программа наблюдения	Оценка (от 1 до 10 баллов)
1. Общий уровень физического развития учащегося	
2. Уровень развития механизмов преодоления коммуникативных барьеров	
3. Логичность осуществляемой учащимся деятельности	
4. Владение технологиями рефлексии	
5. Владение механизмами анализа собственной деятельности	
6. Полнота, комплексность, разносторонность использования механизмов исправления индивидуальность и коллективных ошибок	
7. Уровень уважительного отношения к иному мнению	
8. Усвоение феномена культуры здорового жизни	
9. Уровень развития нравственных норм и представлений о социальной справедливости и свободе	
10. Уровень развития механизмов разрешения конфликтов	
11. Развитость мотивации к работе на результат	
12. Общая характеристика учащегося:	

Подпись педагога _____

Приложение к календарно-тематическому плану
дополнительной общеобразовательной программы

«Универсальный спортсмен»

на 2024-2025 учебный год

Объединение: Универсальный спортсмен

№ группы 1 год обучения: 2

Педагог: Карabanов Андрей Андреевич

№ п,п	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятия		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

Лист корректировки рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
за 2024-2025 учебный год

Объединение «Универсальный спортсмен»

№ группы 1 год обучения 2

Педагог Карabanов Андрей Андреевич

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол педагогического совета	Приказ директора школы

Подпись педагога _____ (Карabanов А.А.)