Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр внешкольной работы по военно-патриотическому воспитанию «Мужество»

Принята на заседании
педагогического совета
от «4» 01 06 2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор ВПК «Мужество»
Ш.Н.Гарифуллин
Приказ № 32
от «01» 06 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-патриотическое воспитание. «Новобранцы»

Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Воспитание патриотизма - любви к Родине - это одна из важнейших задач нашего общества. Любящий Родину должен любить ее не абстрактно, а прикладывая все возможные силы на ее благо. Любящий Родину должен уметь и быть готовым защитить свою землю своих предков.
Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу курсантами контрольных нормативов, включает в себя систему комплексов и упражнений.
Занятия увеличивают работоспособность, воспитывают морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка. Коллектив военно-патриотического клуба является носителем определенной системы ценностей, которая активно реализуется в конкретных мероприятиях культурной, социальной, духовно-нравственной направленности в соответствии с программой.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Новизна и актуальность программы

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.
Актуальность программы проявляется в том, что она включает в себя три направления развития ребенка: **1. Общая физическая подготовка**. Физическое движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Помогает привить навыки не только к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта.
2.Введение в единоборства и рукопашный бой. Предлагаемый раздел определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств курсантов.
3.Спортивный современный танец. В данном направлении используется новая нестандартная методика, в основе которой лежит танец – как особая форма двигательной активности. Это набор танцевальных упражнений различных танцевальных стилей, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости) и общеразвивающие

физические упражнения. Движение в ритме и темпе, заданными музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Целью данной программы является формирование у детей посредством освоения новой двигательной деятельности основ здорового образа жизни и развитие их творческой самостоятельности

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

-образовательные:

- формировать знания о видах спортивного танца.
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

-развивающие:

- формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; совершенствовать физические качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух;
- Развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- Обучение основным видам движений, разносторонняя физическая подготовка;

-воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Возраст детей: 7-11 лет

Ожидаемые результаты

Курсанты должны знать:

- принципы здорового образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного поведения к собственным поступкам;
- особенности музыки и принципы движения тела под музыкальное сопровождение;
- базовые шаги различных стилей, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;
- упражнения на развитие гибкости и силы; правила техники безопасности и профилактики травмотизма;

Курсанты должны уметь:

- слышать музыку, и ритм; исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;

- выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений
- выполнять правильную ударную борцовскую технику; Самостоятельно поставить показательные выступления по рукопашному бою;
- выступать командой, парой, соло в соответствии с выученными композициями;
-

Форма и режим занятий

Продолжительность программы - 4 года

Учебная нагрузка– 384 учебных часа

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу. Занятия разнообразны по форме и содержанию.

Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в физическом развитии:

- групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- танцевальные «баттлы» (соревнования внутри группы) творческие занятия по составлению сольных, парных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

Календарный год включает в себя каникулярное время.

1. Продолжительность занятий:

Начало - 1 октября ежегодно

Окончание– 31 мая ежегодно

2. Продолжительность летнего отдыха:

Начало - 1 июня ежегодно.

Окончание – 30 сентября ежегодно.

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 3 дня (понедельник, среда, пятница) С 9:00 до 10:00; с 15.00 до 16:00; с 16:00 до 17:00;

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом отделения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ВПК «Мужество».

В летний период занятия не проводятся.

Родительские собрания проводятся в ВПК «Мужество» по усмотрению педагогов дополнительного образования не реже двух раз в год

Формы подведения итогов

Для оценки уровня знаний и умений проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

Курсанты получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля в соло, паре и группе.

Мониторинг деятельности (участие в соревнования) зачетные занятия, спарринги.

Контрольные практические занятия для индивидуального выполнения, показательные выступления.

Результатом совместной деятельности курсантов могут быть выступления на клубных концертах и праздниках, также организация клубной команды для выступлений в городских, областных и региональных конкурсах, как составляющая визитки клуба.

Учебный план

Наименование дисциплины	1 год	2 год	3 год	4 год
Введение в единоборства и рукопашный бой	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	1	1	1	1
Современный танец	1	-	-	-
Спортивный танец	-	1	1	1
Итого в неделю:	3	3	3	3

Материально-техническое обеспечение программы

- Музыкальный центр.
- Музыкальные и видео носители (CD-диски, flesh-накопители)
- Гимнастические ковры.
- Скакалки.
- Степы.
- Комплект для тестирования (секундомер, рулетка)
- Зал, оснащенный зеркалами.
- Жилет защитный 6 шт
- Специальная форма и обувь для занятий
- Защита голень, стопы 2 шт
- Мат борцовый 4 шт
- Маты для татами 5 шт
- Мешок карате 1 шт
- Перчатки для рукопашного боя 6 шт
- Шлем – маска для рукопашного боя 1 шт
- Боксерская груша 1 шт
- Шлем для РБ 1 шт
- Жилет защитной рей спорт 5 шт
- Татами М72 18 шт

Список литературы для педагога

1.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб. пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005.
2.Детский фитнес. Преподаватели Академии Фитнеса - Академия Фитнес – 2006.

3.Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы. - Феникс, 2005.
4. Беляевский Антон. Хип-хоп как стиль жизни. Архангельск. 2003.
5. Дарья Нестерова. Самоучитель по танцам хип-хоп. АСТ. 2011.
6. Алекс Мур. Бальные танцы. АСТ. 2004.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
8.Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
9.Материалы официального сайта ОРТО www.ortodance
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. – 96 с.
11. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 54 с.
12. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие / А.А. Кадочников [и др.]. – Краснодар, 2000. – 82 с.
13. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие / А.А. Кадочников – [и др.]. – Краснодар, 2000. – 76 с.
14. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. Изд-во, 1938. – 92 с.
15. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП2001). - М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. – 98 с.
16. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. – 112 с.
17. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК. - 1979. – 114
18. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с.
19. Соколова, В.Н. Рукопашный бой / В.Н. Соколова. - М: Военное издательство, 1985. – 64 с.
20. Былеева Л.В. Подвижные игры.

Список литературы для обучающихся:

1.Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
2.Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
3. Формейшн для двоих. // «Квик».-№ 4,2006

1. Рукопашный бой: Учебник / Гл. ред. Ю.И. Блажко. - Л.: ВиФК, 1990. – 112 с.
2. Рукопашный бой: Учебник / Под ред. проф. Ю. Т. Чихачева. – Л.: ВДКиФК. - 1979. – 114 с.
3. Севостьянов, В.М. Рукопашный бой: история развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. - М.: Дата Сторм, 1991. – 186 с.