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 «1» 06 2021 г.

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

Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Содержание

1.Пояснительная записка
2.Планируемые результаты освоения курсантами общеобразовательной общеразвивающей программы.
3. Учебный план
4.Программы учебных дисциплин
5.Система диагностики освоения курсантами общеобразовательной общеразвивающей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Воспитание и формирование гармонически развитой, социально-активной личности учащихся, достойных граждан Российской Федерации, и патриотов Отечества. Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, готовности к защите Отечества, коллектива и товарищества. Формирование и развитие у обучающихся дисциплинированности, добросовестного отношения к военному делу. Воспитание общей культуры, высоких морально-психологических качеств, физической выносливости и стойкости.

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»

Основная цель программы: Основной целью работы является воспитание подрастающего поколения в духе гражданственности и патриотизма, любви к Родине, верности долгу. Пропаганда здорового образа жизни. Выявление и развитие задатков и способностей к военно-прикладным видам спорта.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть и развить физические способности каждого ребенка.
- Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта рукопашного боя.
- знать поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него и сигналы оповещения, уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- изучить общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и должностных лиц суточного наряда, порядок выполнения приказа, требования воинской дисциплины, правила воинской вежливости и воинского приветствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- формировать знания о видах Европейских танцев и современного танца
- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, привлекательности для курсантов, их родителей (законных представителей) ВПК «Мужество» создает комфортную образовательную среду обеспечивающую возможность:

- выявление и развитие способностей курсантов в военно-спортивных науках;
- организация и проведение различных мероприятий и воспитательной работы (соревновании, слеты, турниры, курсантские гостиные, показательные выступления, отчетные мероприятия)
- использование в обучении современных образовательных технологий;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития курсантов;

Программа учитывает 30-летний опыт работы ВПК «Мужество» лучшие традиции, собранные за этот период, запросы и потребности курсантов и их родителей (законных представителей).

С целью привлечения наибольшего количества курсантов к военно-патриотическому воспитанию, обеспечению доступности данного образования срок реализации программы для курсантов пятых – девятых классов общеобразовательной школы (12-16 лет) обучение по программе составляет 4 года.

При разработке программы учтена занятость детей в общеобразовательной школе. При реализации программы предусмотрены занятия, форма проведения групповая (численность от 10 до 20 человек)

Реализация программы обеспечивается учебно-методической документацией (учебно-методическими изданиями, ауди и видео материалами) по всем дисциплинам.

Продолжительность учебных занятий 32 недели. Конкретные даты начала и окончания учебных четвертей, каникул ежегодно устанавливается календарным учебным графиком ВПК «Мужество», утвержденным приказом директора клуба.

Режим занятий:

- Общая физическая подготовка – продолжительность занятия 4 часа, два раза в неделю.
- Введение в единоборства и рукопашный бой Продолжительность занятия 2 часа, один раз в неделю.
- Современный танец – продолжительность занятия 2 часа, 1 раз в неделю.
- Начальная военная подготовка – продолжительность 2 часа, 1 раз в неделю

Раздел 2

Планируемые результаты освоения курсантами образовательной программы

Результатом освоения общеобразовательной общеразвивающей программы в области военно-патриотического воспитания является приобретение курсантами следующих умений и навыков:

Общая физическая подготовка

. - знать правильное выполнение техники упражнений.
- уметь отжиматься широким, узким, средним хватом в количестве 40 раз
- уметь подтягиваться, выполнять подъем с переворотом, выход силы в количестве 20 раз
- уметь выполнять упражнения на пресс в количестве 60 раз.
- знать правила челночного бега, использовать на практике.
- уметь бегать на дистанции 60, 100, 500,1000,3000 метров
- уметь выполнять зарядку десантника на время в количестве 70 раз
- уметь правильно выполнять упражнения на единой полосе препядствий и уметь применять их на практике
- уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- уметь применять знания, умения, навыки на практике.

Введение в единоборства и рукопашный бой

- уметь выполнять удары руками (прямая левая – правая, боковые удары, удары на сближение, нижние, удары по корпусу)
- уметь применять защиту от ударов (наклоны, наклоны корпусом)
-уметь выполнять удары ногами
- уметь выполнять удары локтями, коленями.
- знать болевые приемы (на руки, ноги, удушающие)
- уметь выполнять броски в партере, стойке.
- уметь совмещать ударную технику с борцовской
- уметь управлять своим эмоциональным состоянием.

Современный танец

- уметь слышать музыку и ритм.
- использовать движения в соответствии с характером стиля танца.
- выполнять базовые танцевальные шаги под музыкальное сопровождение.
- выступать командой, парой, соло в соответствии с выученными композициями.
- выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

Европейский танец

- Формирование знаний о спортивном бальном танце
- Обучение технике спортивного бального танца
- Знакомство с различными танцевальными стилями и направлениями
- Формирование и развитие навыков исполнительского мастерства

Начальная военная подготовка

-Знать приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
- Изучить Права и обязанности военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Ответственность солдата по службе
-Уметь Выполнять команды: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)».
- Знать повороты в движении
- Уметь определять азимута на местные предметы и направлений по заданным азимутам.
-Знать назначение и боевые свойства автомата и ручного пулемета Калашникова. Общее устройство, принцип работы автоматики и порядок неполной разборки и сборки оружия.

-Знать Ориентирование на местности без карты. Выбор и использование ориентиров при определении и указании своего местонахождения и обнаруженных целей. Особенности ориентирования ночью, в горах, в лесу и зимой. Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам.

Раздел 3

Учебный план

№	Наименование учебной дисциплины	Годы обучения. Количество часов в неделю				Диагностика
	Учебные дисциплины	1	**2**	**3**	**4**	
1	Общая физическая подготовка	**4**	**4**	**2**	**2**	октябрь,январь,апрель.
2	Введение в единоборства и рукопашный бой	**2**	**2**	**2**	**2**	октябрь,январь,апрель.
3	Современный танец	**2**	**2**	**2**	**2**	октябрь,январь,апрель.
4	Начальная военная подготовка	**2**	**2**	**2**	**2**	октябрь,январь,апрель.
5	Европейские танцы	**-**	**-**	**2**	**2**	октябрь,январь,апрель.
	Итого часов в неделю	**10**	**10**	**10**	**10**	

Раздел 4

Программы учебных дисциплин

Учебная программа по дисциплине - «Общая физическая подготовка» - 4 года
Учебная программа по дисциплине – «Введение в единоборства и рукопашный бой» -4 года
Учебная программа по дисциплине – «Современный танец» - 4 года

Учебная программа по дисциплине – «Начальная военная подготовка» - 4 года
Учебная программа по дисциплине – «Европейский танец» - 4 года

Раздел 5

Система диагностики освоения курсантами общеобразовательной общеразвивающей программы

Контрольные мероприятия оцениваются в ВПК «Мужество» по итогам диагностики курсантов на начало поступления в клуб, по окончании первого полугодия и в конце учебного года. Текущий контроль успеваемости осуществляется регулярно в рамках занятия педагогом, ведущим дисциплину. Оценки не выставляются. В конце года проходят зачетные занятия. И как итог, показательные выступления для родителей, участие в соревнованиях, развлекательных мероприятиях клуба и города

Материальное и техническое обеспечение программы

- Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками
- Жилет защитный 6 шт.
-Специальная форма и обувь для занятий
-Защита голень, стопы 4 шт.
- Мат борцовый 2 шт.
-Маты для татами 5 шт.
-Мешок карате 2 шт.
-Перчатки для рукопашного боя 6 шт.
- Шлем – маска для рукопашного боя 6 шт.
-Покрытие для ковра борцовского (размер5.3*10,3) 1 шт.
-Боксерская груша 1 шт.
-Защитное снаряжение 8 шт.
-Мешок боксерский до 100кг 1 шт.
-Татами М72 18 шт.
-Шлем для РБ 8 шт.
-Жилет защитной рей спорт 6 шт.
- Светлый просторный зал.
- Музыкальный центр
- наличие специального зала, оснащенного зеркалами (4 шт.), тренировочными станками (по периметру стены);
-качественное освещение в дневное и вечернее время;
-музыкальная аппаратура, аудиозаписи
-скакалки 20 шт.
-турник 3шт
-брусья 2 шт.
-гантели 8 шт.
-гири 6 шт.
-утяжелённые мячи 4 шт.
-гриф 6 шт.
- форменная одежда для членов клуба (летний) включающий костюм, головной убор, , обувь и снаряжение;
- наличие летнего парадно-выходного комплекта для участия в торжественных мероприятиях;
- комплекты специальной одежды для полевых занятий (маскировочные и штормовые костюмы, валенки, рукавицы и т.д.) – по численности учебной группы;
- макеты массогабаритные автоматов Калашникова, магазины с учебными патронами;
- пневматические винтовки и расходный материал (пули, мишени);
- командирский ящик и прицельный станок;
- учебные боеприпасы (гранаты, мины и т.д.);
- полевое снаряжение, включающее подсумки под боеприпасы, защитный шлем и пехотную лопату;
- противогазы и респираторы; общевойсковые защитные комплекты ОЗК
- приборы радиационной и химической разведки,
- уставы, учебники по НВП и учебники сержантов, учебные пособия, руководства и наставления, плакаты по различным предметам боевой подготовки;
- телевизор и видеомагнитофон (DVD-плеер), кассеты (диски) с учебными фильмами.

Список литературы для педагога

1. Аркадьев В.А. Фехтование. М.: Ф.И.С.,1959 Г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
6. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"-"TERRA", 1996 г.
7. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
8. Подготовка войскового разведчика. М.: Воениздат, 1991 Руководство по автомату АК74 (АКС74, АК74Н, АКС74Н) и ручному пулемету РПК74 (РПКС74, РПК74Н, РПКС74Н). М.: Воениздат, 1984.
9. Наставление по стрелковому делу: ручные гранаты. М.: Воениздат, 1987.
10. Подготовка подразделений к защите от ядерного, химического, биологического и зажигательного оружия противника. Воениздат. 1989.
11. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2001. Воениздат. 2001.
12. О.В. Шелест. Первая помощь в экстремальных ситуациях. 2004.
13. Б.Е. Бызов, А.Н. Коваленко. Военная топография. М.: Воениздат, 1990.

14.Блок Л.Д. "Классический танец: история и современность" 1987г.

15.Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерма

16.Дункан А. Танец будущего. // Моя жизнь. – Киев, 1994

17.Сидоров В. Современный танец

18.Эльш Н. Образы танца

19.Былеева Л.В. Подвижные игры. - М: Физкультура и спорт, 1985

20.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. -М: Владос,2002

21.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: Академа, 2005

24. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597

25. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р

26.Проект межведомственной программы развития дополнительного образования

Список литературы для обучающихся:

1.Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.

2.Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.

3.Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.

4.Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.

5.Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.

6.Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.

7.Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,Харвест, 1996 г.

8.Начальная военная подготовка: учебник для учащихся 9-10 кл. М.: Просвещение, 1985.
9.Учебник сержанта мотострелковых войск. М.: Воениздат, 2004.
10.Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2008.
11.Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя, часть III. М.: Воениздат, 2005.
12.Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск, книга 1. М.: Воениздат, 1991.
13. Былеева Л.В. Подвижные игры. - М: Физкультура и спорт, 1985
14. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. -М: Владос,2002
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: Академа, 2005
16.«FIVE DANCES BY MARTHA GRAHAM». Video classics., 1995 Philips Produces
17.Серия DANCE VIDEO - видеосъемки Чемпионатов России, Европы и Мира по всем танцевальным направлениям. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»
18.Серия DANCE VIDEO – обучающие видеокассеты по всем направлениям современного танца. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»
19.Фильм Шаг вперёд 1,2,3,4,5 (про современный стиль танца)
20.Зарецкая Н.,Роот З. Танцы в детском саду. М. «Айрис Пресс», 2004.
21.Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков. Янтарный сказ, 2004.
22.Классические танцы: Танго и медленный вальс / Авт.-сост. О.В.Иванникова.- М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
23.Латиноамериканские бальные танцы: Румба и ча-ча-ча / авт.-сост.О.В.Иванникова.- М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
24.Джазовые танцы / Авт.-сост. Е.В.Диниц.-М.: ООО «Издательство» АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
25.Танцы на балах и танцевальных вечерах / Авт.-сост.Д.А.Ермаков.-М.:ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.