



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ №231-од от 31.08.2021

_____ /Н.А. Фурсова/

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Военно-спортивное многоборье»
(второй год обучения)**

Санкт-Петербург
2021

Введение

Предлагаемая программа второго года обучения является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней и имеет следующие отличительные особенности:¹:

Особенности второго года обучения - переход на более высокий уровень освоения общей физической, специальной физической, строевой и огневой подготовки; обращение большего внимания на формирование механизмов успешного осуществления коллективной деятельности; 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.

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

Программа рассчитана на 68 часов и предполагает равномерное их распределение.

Цель программы- создать наиболее благоприятных условий для формирования у школьников потребности к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, личностного развития и духовно-нравственного роста.

Задачи программы:

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 строевой и огневой подготовки;
- обучить практическим основам первой помощи и профилактики травматизма;
- обучить правилам техники безопасности для осуществления учащимися разнообразных видов деятельности.

Развивающие:

¹ На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf

- 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.

Предметные результаты²:

- совершенствование выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- совершенствование выполнения комплекса упражнений по специальной физической подготовке;
- умение выполнять технику безопасности на занятиях по строевой, 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 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.

Метапредметные результаты:³

- 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;

² По ФГОС ООО (2021 г.)

³ Там же

- 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.

Личностные результаты:⁴

- 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.

⁴ Там же

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Знакомство с программой 2-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.	1		
2.	Закаливание: способы, средства (вода, воздух, солнце), значение. Вредные привычки и борьба с ними.	1		
3.	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.	1		
4.	Группы мышц спины и груди, их тренировка на занятиях по ОФП	1		
5.	Техника бега на средние дистанции.	1		
6.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП.	1		
7.	Бег на 60 и 100 метров, бег на 1000 метров на время.	1		
8.	Совершенствование навыков перетягивание каната.	1		
9.	Выполнение упражнений на развитие силовых способностей.	1		
10.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств.	1		
11.	Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	1		
12.	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	1		
14.	Правила техники безопасности на занятиях СФП.	1		
15.	Значение СФП для физического развития человека. Особенности выполнения упражнений СФП.	1		
16.	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости	1		
17.	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы рук и ног	1		
18.	Выполнение упражнений на развитие общей гибкости.	1		
19.	Метание гранат (500 гр) на дальность с разбега.	1		
20.	Усложненные связки из элементов акробатики.	1		
21.	Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Выполнение строевых упражнений на месте.	1		
22.	Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира.	1		
23.	Строевое приветствие.	1		
24.	Отработка движения строевым маршем под счет командира отряда.	1		
25.	Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира.	1		
26.	Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке.	1		

27.	Сборка-разборка АК на время	1		
28.	Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.	1		
29.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа по вертикальной типовой мишени, неполная сборка-разборка автоматов на время, надевание противогаза ГП-7 на время.	1		
30.	Выполнение регулирования прицела и мушки пневматической винтовки без помощи подручных средств.	1		
31.	Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол	1		
32.	Спортивные игры: Баскетбол.	1		
33.	Подтягивание в висе (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки	1		
34.	Бег на время 600, 800 метров. Круговая эстафета 8х50. Правила ТБ при проведении занятий и соревнований по ОФП.	1		
35.	Эстафетный бег с передачей палочки («треугольник»)	1		
36.	Выполнение упражнений на развитие общей гибкости. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей со средним весом.	1		
37.	Бег на 60 и 100 метров на время.	1		
38.	Круговая эстафета 16х100. Пассивная растяжка.	1		
39.	Бег в быстром темпе 1000 метров на время.	1		
40.	Совершенствование выполнения упражнений на развитие мышц пресса с максимальной интенсивностью и утяжелителями	1		
41.	Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, мини-футбол	1		
42.	Выполнение комплексов упражнений на развитие различных способностей.	1		
43.	Баллистическая, статическая и пассивная растяжки.	1		
44.	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Снайперы», «Вышибала». Спортивные игры: бадминтон. Эстафеты: «Бег в мешках», «Эстафета с преодолением различных препятствий». (на время)	1		
45.		1		
46.	Комбинированные вариации спортивных и подвижных игр.	1		
47.	Стрельба из пневматической винтовки по воздушным шарикам и иным нетиповым мишеням	1		
48.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа. Стрельба из пневматической винтовки с учетом поправки на ветер.	1		
49.	Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза, регулирование лямок противогаза ГП-7.	1		
50.	Выполнение военно-спортивных эстафет.	1		
51.	Работа над высоким и низким стартом при выполнении военно-спортивных эстафет. Метание среднего набивного мяча на дальность.	1		
52.	Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей.	1		

53.	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	1		
54.	Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера.	1		
55.	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук.	1		
56.	Повороты на месте. Исполнение строевой песни без движения. Отработка строевых упражнений на месте.	1		
57.	Перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй. Отработка строевых упражнений в движении.	1		
58.	История России. Знаки воинской доблести. Символика РФ. Конституция РФ.	1		
59.	Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда.	1		
60.	Строевых команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Ко мне в две/одну шеренгу становись!»	1		
61.	Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.	1		
62.	Подведение итогов 2-ого года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	1		
63.	Резерв	1		
64.	Резерв	1		
65.	Резерв	1		
66.	Резерв	1		
67.	Резерв	1		
68.	Резерв	1		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

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

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.

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);
- подьёмы туловища из положения лежа на спине;
- подьёмы 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 отягощениям;
- быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
- быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
- челночный бег 10х5м.

Выполнение упражнений на развитие 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 вися по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату.

Совершенствование выполнения упражнений на развитие скоростных качеств:

- бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
- круговая эстафета 8х50, 16х100.

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 попластушки и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Изучение связок из элементов акробатики на брусках 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.

5. Строевая подготовка

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). 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 напра-во!» 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, разойдись», «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 напра-во!»; исполнение строевой песни в движении.

6. Огневая 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.

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.

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.

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.

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:

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

Система контроля результативности

Каждый из девяти разделов имеет собственную форму контроля.

- Первые два раздела «вводное занятие» и «профилактика травматизма и первая помощь» являясь наиболее теоретизированными демонстрируют свою результативность путем обобщения полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения, для обучающихся по программе второго года обучения дополнительно применяется методика самооценки учащихся.
- Наиболее крупные разделы «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения общеобразовательных/общеразвивающих вышеуказанных тем в рамках данной программы. Сдача контрольных нормативов происходит в соответствии с возрастными требованиями ВСФК ГТО. С целью последующего разбора ошибок при выполнении контрольных нормативов используются такие способы фиксации, как фото и видеозапись.
- Разделы «строевая подготовка» и «огневая подготовка» подразумевают форму контроля в виде участия в соревнованиях, которые ежегодно проводит МО МО 21 Калининского района Санкт-Петербурга два раз в год – в конце сентября месяца и в конце апреля. На данных соревнованиях учащиеся имеют возможность отработать и усовершенствовать в ходе соревновательной практики навыки, касающиеся строевой и огневой подготовки. Разбор и исправление ошибок происходит путем применения

таких способов фиксации, как фото и видеозапись. В качестве формы предъявления результатов по разделу «строевая подготовка» проводится открытый урок в рамках подготовки к соревнованиям с участие представителя местной администрации и соревновательной судебной коллегии, соответственно.

- Для раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является также участие в соревнованиях, но в данном случае соревнования внутренние в рамках школьного ученического коллектива, проводятся они обычно после изучения обучающимися спортивных игр: мини-футбол и волейбол. В данном случае форма фиксации: фото и видеозапись.
- «Контрольное тестирование» - форма подведения итогов: тестирование, проводимое по итогам прохождения программы определенного года обучения, в соответствии, с возрастными нормативами ВСФК ГТО по разделам ОФП и СФП, ввиду того, что данные разделы составляют основную часть программы обучения. По итогам тестирования составляются аналитические справки по годам обучения, которые представляются на открытое обозрение для учащихся и их родителей.
- «Итоговое занятие» подразумевает форму подведения итогов – обобщение полученных знаний и умений – оглашение результатов контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

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

Литература:

1. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация. – Волгоград. 2013. С.190
2. Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества.// Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2003-2005 гг. – Волгоград: Панорама 2005. С.25
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки.
4. Кислицын Ю.Л, Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. - М.: Академия, 2014 г.
5. Физическая подготовка спортсменов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 3-е изд., стереотипное; - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров. – СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2007. – 134 с