

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
С.В. Фисун
«29» мая 2024 г.
Приказ № ЛХ-13-397/4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 8-17 лет
Автор-составитель программы:
Иванова Наталия Валерьевна,
педагог дополнительного образования
Леонов Юрий Николаевич,
педагог дополнительного образования
Гринь Адам Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» направлена на популяризацию военно-спортивных видов спорта и создана для подготовки участников к военно-спортивным играм.

В процессе обучения учащиеся смогут усвоить основы военной службы; получить физическую закалку и психологическую устойчивость; получить знания по основам военной службы и здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на учащихся 8-17 лет, срок реализации 3 года, объем программы 216 часов.

Особенность программы заключается в том, что она по своей структуре имеет 3 модуля. Первый модуль программы «Строевая подготовка» предназначен для детей 8-10 лет, второй модуль «Волейбол» рассчитан для учащихся 11-14 лет, третий модуль «Военно-спортивная подготовка» рассчитан для учащихся 15-17 лет.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Спортивные игры
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	разноуровневая 1 год обучения – стартовый 2 год обучения – базовый 3 год обучения – базовый
ФИО автора (составителя) программы	Иванова Наталия Валерьевна Леонов Юрий Николаевич Гринь Адам Михайлович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Педагогическим советом - протокол № 12 от «31» мая 2024 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. от «29» мая 2024 г. № ЛХ-13- 397/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	отсутствует
Цель	формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданственности и патриотизма, укрепление здоровья обучающихся
Задачи	<p><i>Первый год обучения</i></p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучить основные положения Строевого устава ВС РФ; – научить быстро и чётко выполнять строевые приёмы; – научить выполнять обязанности перед построением в строю. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость; – развивать координацию движения, мышечную память и тактического мышления. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировать активную жизненную позицию; – воспитывать психическую устойчивость, морально - волевые качества, смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание; – формировать умения работать в группах, чувства товарищества и взаимопомощи, элементарных правил поведения кадета, уважение к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости. <p><i>Второй год обучения:</i></p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить со строением и функциями организма человека; – обучить учащихся техническим и тактическим

приёмам волейбола;

- овладеть навыками судейства, организации и проведения соревнований;
- подготовить к участию в соревнованиях разного уровня;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности: устойчивость внимания, мышление, быстроту реакции, память;
- развить специальные физические качества: общую выносливость, скоростно-силовые качества, прыгучесть, быстроту двигательной реакции и ориентировки, наблюдательность, гибкость, координационные способности;
- развить устойчивость психики;
- укрепить костно-мышечный аппарат и группы мышц, несущие основную нагрузку при игровой деятельности;
- повысить устойчивость организма к инфекционным, простудным заболеваниям.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать целеустремлённость, самодисциплину, самостоятельность, ответственность за свои действия;
- сформировать понятие «здоровый образ жизни»;
- сформировать умение в организации спортивного досуга.

Третий год обучения:

Образовательные:

- познакомить с видами военно-спортивных игр;
- познакомить с видами огнестрельного и холодного оружия, боевой техники;
- научить осуществлять разборку и сборку АКМ, производить стрельбу из пневматического оружия, метать гранаты, преодолевать элементы полосы препятствия, ориентироваться на местности;
- научить понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, карт, схем;
- научить владеть основными техническими приемами;
- научить применять полученные знания в организации самостоятельных занятий по военно-спортивным играм;
- познакомить с правилами соревнований;
- сформировать первичные навыки судейства.

Развивающие:

	<ul style="list-style-type: none"> – сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; – научить определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; – сформировать навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – развить этические чувства доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; – развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Первый год обучения</p> <p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать основные положения Строевого устава ВС РФ; – уметь выполнять обязанности перед построением в строю, строго соблюдать установленные; – уверенно и чётко выполнять строевые приёмы на месте и в движении с требованиями Строевого устава ВС РФ. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности,

трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;

– принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны.

Второй год обучения

Предметные образовательные результаты:

учащиеся будут знать:

– *будут владеть* принятой в волейболе терминологией;

– о роли волейбола в укреплении здоровья;

– о необходимости соблюдения режима дня для достижения высоких результатов;

– *будут иметь представление* о нервной и дыхательной системах человека, функциях связочного аппарата;

– о влиянии физических упражнений на организм человека;

– владеть базовыми технико-тактическими приёмами игры в волейбол

– правила игры в волейбол;

– групповые команды при проведении строевых упражнений;

– *понимать* целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой ситуации;

– правила и методику судейства игры волейбол.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

– соотносить свои действия с планируемыми результатами;

– *владеть* основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом - тренером и сверстниками;

– работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– формулировать, аргументировать и отстаивать

свое мнение.

Личностные результаты:

- развития интеллектуальных способностей (устойчивого внимания, памяти, мышления, быстроты реакции);
- развития общей физической подготовленности (развитие и совершенствование важных двигательных навыков и умений в беге, прыжках, метаниях и др.);
- развития специальных физических способностей, специфичных для игры в волейбол: скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости; качеств, необходимых для успешных тактических действий, координационных способностей;
- укрепления костно-мышечного аппарата, позвоночника, группы мышц, несущих основную нагрузку при игровой деятельности;
- *будет* воспитано сознательное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- *будут* воспитаны такие личностные качества, как настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплина;
- условия командной состязательной деятельности будут способствовать воспитанию чувства коллективизма, стремления к подчинению собственных действий интересам команды, правильного взаимоотношения в процессе совместного выполнения технико-тактических действий, умению взаимодействия в коллективе;
- *будет* сформировано понятие «здоровый образ жизни»;
- *будет* сформировано умение в организации активного спортивного досуга.

Третий год обучения

Предметные образовательные результаты:

- знают виды военно-спортивных игр;
- знают названия стрелкового оружия и военной техники ВСРФ;
- умеют правильно осуществлять разборку и сборку АКМ; производить стрельбу из пневматической винтовки и пистолета; метать гранаты, преодолевать элементы полосы препятствий, ориентироваться на местности;
- понимают информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- знают правила соревнований;
- владеют основными техническими приемами;
- применяют полученные знания в организации самостоятельных занятий по военно-спортивным играм;
- сформированы первичные навыки судейства.

	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; – умеют определять общую цель и пути её достижения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивают собственное поведение и поведение окружающих. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; – развит навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – развиты этические чувства доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; – развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/год	216 часов 1 год обучения - 2/72 2 год обучения - 2/72 3 год обучения - 2/72
Возраст обучающихся	1 год обучения – 8-10 лет 2 год обучения – 11-14 лет 3 год обучения – 15-17 лет
Формы занятий	Беседа, выполнение практических заданий, тренировки
Методическое обеспечение	Методы обучения: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой и соревновательный, круговые тренировки). Педагогические технологии: здоровьесберегающие.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - наличие помещения для занятий, рассчитанного на 12 учеников и отвечающего правилам СанПин; - наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся; - наличие спортивного зала; - шкафы стеллажи для оборудования; - компьютер; - подключение к сети Интернет; - акустическая система; - мультимедийное оборудование; - специализированное оборудование для модулей «Волейбол», «Военно-спортивная подготовка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности.

Реализация программы способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, социализации и адаптации к жизни в обществе, профилактики асоциального поведения.

Занятия по данной программе будут способствовать популяризации спортивных игр и привлечению юношей и девушек к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы состоит в привлечении как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для повышения уровня их физической подготовленности, укрепления здоровья и пропаганде здорового образа жизни. Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы в воспитании физически, морально и нравственно здоровой личности, способствует воспитанию у детей и подростков патриотизма, ответственности за судьбу Отечества.

Новизна программы. Навыки общевойсковой и физической подготовки школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: разноуровневая.

1 год обучения – стартовый,

2 год обучения – базовый,

3 год обучения – базовый.

Отличительной особенностью данной программы - в первую очередь, ее комплексность, так как в программе совмещается общевойсковая и физическая подготовка. Обучение по данной программе не просто воспитывает патриотизм, но и развивает у

учащихся стремление к приобретению знаний, умений, навыков и выносливости, применяемых в экстремальных ситуациях, как в мирное, так и в военное время. Практические занятия развивают психологическую устойчивость, учат учащихся адаптироваться в стрессовых и экстремальных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предполагает реализацию следующих общих принципов:

- принципа всестороннего гармоничного развития человека;
- принципа прикладной направленности и связи с жизнедеятельностью;
- принципа оздоровительной направленности и воспитания личностных качеств.

Данная программа отличается от многих других программ тем, что теоретические знания закрепляются практическими занятиями. Приоритет программы - не подготовка специалиста в какой-либо из отраслей (военная профессия), а ознакомление подростков с широким кругом знаний, умений, культурных традиций, позволяющее осуществить свободный выбор жизненного пути.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» направлена на популяризацию военно-спортивных видов спорта и создана для подготовки участников к военно-спортивным играм.

Адресат программы: программа предназначена для обучения обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет. Первый год обучения – 8-10 лет, второй год обучения – 11-14 лет, третий год обучения – 15-17 лет

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы: 216 часов, 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения - 72 часа, 3 год обучения - 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: создать условия для формирования и развития физически развитой личности, умеющей тактически грамотно мыслить, стремящейся к получению новых знаний и самореализации, адаптированной к жизни, как на военном, так и на гражданском поприще.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданственности и патриотизма, укрепление здоровья обучающихся.

Цель первого года обучения:

– выработка у обучающихся строевой выправки, подтянутости и выносливости, умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы.

Цель второго года обучения:

– укрепление здоровья, всестороннее развитие физических способностей и повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель третьего года обучения:

– содействие физическому развитию обучающихся и пропаганде военно-спортивных видов спорта с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся.

Задачи программы:

Первый год обучения

Образовательные:

- изучить основные положения Строевого устава ВС РФ;
- научить быстро и чётко выполнять строевые приёмы;
- научить выполнять обязанности перед построением в строю.

Развивающие:

– развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость;

– развивать координацию движения, мышечную память и тактического мышления.

Воспитательные:

- сформировать активную жизненную позицию;
- воспитывать психическую устойчивость, морально - волевые качества, смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;
- формировать умения работать в группах, чувства товарищества и взаимопомощи, элементарных правил поведения кадета, уважение к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости.

Второй год обучения:

Образовательные:

- познакомить со строением и функциями организма человека;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- овладеть навыками судейства, организации и проведения соревнований;
- подготовить к участию в соревнованиях разного уровня;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности: устойчивость внимания, мышление, быстроту реакции, память;
- развить специальные физические качества: общую выносливость, скоростно-силовые качества, прыгучесть, быстроту двигательной реакции и ориентировки, наблюдательность, гибкость, координационные способности;
- развить устойчивость психики;
- укрепить костно-мышечный аппарат и группы мышц, несущие основную нагрузку при игровой деятельности;
- повысить устойчивость организма к инфекционным, простудным заболеваниям.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать целеустремлённость, самодисциплину, самостоятельность, ответственность за свои действия;
- сформировать понятие «здоровый образ жизни»;
- сформировать умение в организации спортивного досуга.

Третий год обучения:

Образовательные:

- познакомить с видами военно-спортивных игр;
- познакомить с видами огнестрельного и холодного оружия, боевой техники;
- научить осуществлять разборку и сборку АКМ, производить стрельбу из пневматического оружия, метать гранаты, преодолевать элементы полосы препятствия, ориентироваться на местности;
- научить понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, карт, схем;
- научить владеть основными техническими приемами;
- научить применять полученные знания в организации самостоятельных занятий по военно-спортивным играм;
- познакомить с правилами соревнований;
- сформировать первичные навыки судейства.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- научить определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Воспитательные:

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- сформировать навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развить этические чувства доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план на 1 год обучения
«Строевая подготовка»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие положения строевого Устава	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.	Построения, повороты на месте и перестроения	13	1	12	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Движение	9	1	8	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
4.	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	22	2	20	Опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, участие в соревнованиях
5.	Строй отделения, взвода, роты в пешем порядке	11	1	10	Опрос, наблюдение, участие в соревнованиях
6.	Строевой смотр	9	2	7	Опрос, наблюдение, участие в соревнованиях
7.	Контрольное задание	4	-	4	Строевой смотр
	Итого	72	9	63	

Содержание учебного плана на 1 год обучения

Раздел 1. Общие положения строевого Устава (4 ч.)

Теория: Строй и управление ими. Виды строев. Обязанности заместителя командира взвода, командиров отделений, личного состава.

Практика: Характеристика строя (шеренга, фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя, ряд). Обязанности обучающихся перед построением и в строю. Предварительные, исполнительные и сборные команды

Раздел 2. Построения, повороты на месте и перестроения (13 ч.)

Теория: Строевая стойка - Порядок выполнения.

Практика: Исполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ», «Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ», «РАЗойДИСЬ». Выполнение поворотов на месте - Порядок выполнения. Исполнение команд: «НапраВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ». Построения и перестроения - Исполнение команд: «На первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ», «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТАНОВИСЬ», «В ДВЕ ШЕРЕНГИ СТАНОВИСЬ», «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ», «В ДВЕ ШЕРЕНГИ СТРОЙСЯ», «Взвод, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ», «Взвод, в колонну по два, шагом - МАРШ» (на ходу - «МАРШ») «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ» Отработка строевых приёмов - Оттачивание приёмов изученных на уроках по темам: «Строевая стойка», «Выполнение поворотов на месте», «Построения и перестроения»

Раздел 3. Движение (9 ч.)

Теория: Строевой и походный шаг

Практика: Исполнение команд: «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»), «Шагом - МАРШ», «Бегом - МАРШ», «На месте, шагом - МАРШ» (в движении - «НА МЕСТЕ»), «ПРЯМО», «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ

ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ», «Кадет такой-то. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ», «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ», «СТОЙ». Повороты в движении - Исполнение команд: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом - МАРШ». Отработка строевых приёмов - Оттачивание приёмов изученных на уроках по темам: «Строевая стойка», «Выполнение поворотов на месте», «Построения и перестроения», «Строевой и походный шаг», «Повороты в движении»

Раздел 4. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй.

Подход к начальнику и отход от него (22 ч.)

Теория: Выполнение воинского приветствия вне строя на месте. Порядок выполнения без оружия, с головным убором и без. Выполнение воинского приветствия вне строя в движении при встрече или обгоне начальника (старшего). Порядок выполнения без оружия, с головным убором и без. Выполнение команд выхода из строя и возвращения в строй из одношереножного строя.

Практика: Исполнение команд: «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ», «СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ». Особенности выполнения команд с головным убором и без. Подход к начальнику и отход от него из одношереножного строя - Исполнение команд: «КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)», «СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ».

Доклад о прибытии, например: «Товарищ штабс-капитан. _____ по вашему приказу прибыл». Особенности выполнения команд с головным убором и без. Особенности выхода из двух, трёх шереножного строя - Действие обучающегося из второй, третьей шеренги и впереди стоящих по команде «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ 10 НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» и «СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ». Особенности выхода из строя в три, четыре, пять, шесть колонн - Действие обучающегося из второй, третьей, четвёртой, пятой, шестой колонны и слева или справостоящих по команде «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» и «СТАТЬ В СТРОИ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ». Отработка строевых приёмов - Оттачивание приёмов изученных на уроках по темам: «Выполнение воинского приветствия без оружия на месте», «Выполнение воинского приветствия без оружия вне строя в движении при встрече или обгоне начальника (старшего)», «Подход к начальнику и отход от него из одношереножного строя», «Особенности выхода из двух, трёх шереножного строя», «Особенности выхода из строя в три, четыре, пять, шесть колонн». А также повторение тем занятий из разделов: «Общие положения строевого Устава», «Построения, повороты на месте и перестроения», «Движение».

Раздел 5. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке (11 ч.)

Теория: Развёрнутые и походные строи.

Практика: Исполнение команд: «Отделение (взвод) - РАЗОЙДИСЬ», «Отделение - КО МНЕ», «Отделение (взвод), вправо (влево, от середины) на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (бегом, разом-КНИСЬ)», «Отделение (взвод), вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ (бегом, сом-КНИСЬ)», «Отделение (взвод), в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ», «Отделение (взвод). На такой-то предмет, равнение направо (налево), шагом (строевым шагом, бегом) - МАРШ», «Отделение, за мной - МАРШ (бегом - МАРШ)» «ИДТИ НЕ В НОГУ», «ИДТИ В НОГУ», «Отделение (взвод), правое (левое) плечо вперед, шагом - МАРШ» (на ходу - «МАРШ»), «Отделение (взвод), по порядку - РАССЧИТАЙСЬ». Выполнение воинского приветствия в составе подразделения - Порядок выполнения воинского приветствия в составе подразделения на месте и в движении. Особенности действий заместителя командира взвода и командиров отделений при выполнении воинского приветствия. Доклад командира отделения начальнику при приветствии. Подача команд командиром отделения при приветствии начальника: «Отделение (взвод), СМІРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО, на-СРЕДИНУ)» и «ВОЛЬНО». Ответ подразделения в движении на приветствие начальника или объявлении им благодарности. Пение и выполнение воинского приветствия. Отработка строевых приёмов - Оттачивание приёмов, изученных на уроках по теме: «Развёрнутые и походные строи». А также повторение тем занятий из разделов: «Общие положения строевого Устава», «Построения, повороты на

месте и перестроения», «Движение», «Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него».

Раздел 6. Строевой смотр (9 ч.)

Теория: Общие положения

Практика: Теоретическое рассмотрение вопросов, связанных с исполнением команд: «Рота, СМИРНО. К торжественному маршу, повзводно, на одного линейного (двух линейных) дистанции, первый взвод (группа управления) прямо, остальные напраВО», «Рота, СМИРНО. Для прохождения с песней повзводно, дистанция 50 метров, первый взвод прямо, остальные напра-ВО». Запись текста и разучивание 2-3 строевых песен. Строевая песня - Исполнение строевой песни в строю в движении. Отработка строевых приёмов - Оттачивание приёмов, изученных в течении курса.

Раздел 7. Контрольное задание (4 ч.)

Практика: Подготовка к участию в школьном конкурсе патриотической песни, к участию в «Зарнице 2.0».

**Учебный план на 2 год обучения
«Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	-
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	Опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО	1	1	-	Опрос
1.2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-	Опрос
1.3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Опрос
1.4.	Правила соревнований, их организация и проведение Правила игры. Судейство.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Наблюдения
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Наблюдения
4.	Технико-тактическая подготовка	12	2	10	Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Наблюдения
6.	Контрольные нормативы	2	0,5	1,5	Сдача контрольных Нормативов
7.	Участие в соревнованиях	2	0,5	0,5	Участие в Соревнованиях
8.	Промежуточный контроль	2	0,5	1,5	Контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных Нормативов
	ИТОГО	72	15	57	

Содержание учебного плана на 2 год обучения

Вводное занятие (1 ч.)

Теория. Решение организационных вопросов. Правила безопасности спортивных занятиях. Знакомство с программным курсом и планом спортивных мероприятий на учебный год.

Практика. Диагностика. Оценка физической подготовленности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 ч.)

Теория. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РФ. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования ГТО.

Строение и функции организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Дыхательная система. Связочный аппарат и его функции.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими

субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях. Доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Освоение навыков физической подготовки:

- бег по прямой;
- бег приставными шагами;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- челночный бег;
- кувырки вперед и назад;
- приседания на месте;
- прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (22 ч.)

Теория. Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие

- силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости;
- прыгучести;
- специальной ловкости;
- выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой);
- быстроты переключения от одних действий к другим;
- акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (12 ч.)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

- стойки в сочетании с перемещениями;

- передачи мяча сверху и снизу в парах;
- приём мяча сверху через сетку;
- нижняя прямая подача;
- сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной);
- передачи мяча в сочетании с перемещениями;
- приём мяча, направленного ударом (в парах);
- нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену;
- двойной шаг, скачок, остановка прыжком;
- встречная передача вдоль сетки и через сетку;
- приём сверху нижней прямой подачи;
- верхняя прямая подача через сетку;
- сочетание перемещений и технических приёмов в защите;
- передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру;
- чередование приемов мяча сверху и снизу;
- подача в заданную часть площадки;
- сочетание перемещений и технических приемов в защите;
- передача мяча со сменой мест;
- приём снизу верхней прямой подачи;
- соревнования на точность выполнения подачи;
- передача мяча в тройках, стоя на одном месте;
- приём мяча снизу через сетку;
- соревнования на количество подач без промаха;
- прямой нападающий удар по закреплённому мячу;
- техника блокирования;
- приём снизу мяча, направленного ударом;
- передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4);
- нападающий удар по закреплённому мячу;
- одиночное блокирование;
- передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6);
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- одиночное и групповое блокирование;
- передача мяча над собой;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером;
- многократные чередования приемов мяча сверху и снизу;
- совершенствование техники стоек и перемещений;
- многократные передачи мяча над собой в движении;
- нападающий удар после передачи из зоны 3;
- совершенствование техники передачи мяча;
- многократные чередования приемов и передач сверху и снизу;
- совершенствование техники приемов мяча;
- совершенствование техники выполнения подачи;
- одиночное блокирование;

- нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. *Индивидуальные действия в нападении:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.

2. *Индивидуальные действия в защите:* выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. *Групповые действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. *Групповые действия в защите:* взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. *Командные действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. *Командные действия в защите:* расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (6 ч.).

Теория. Обязанности юных волейболистов в качестве помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

Практика. Терминология, принятая в волейболе. Основные строевые команды, построение группы. Рапорт. Организация мест для проведения занятий и соревнований;

Участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел 6. Контрольные нормативы (2 ч.).

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях (2 ч.)

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Раздел 7. Промежуточный контроль (2 ч.)

Теория. Контрольное занятие, включающее:

- контрольный опрос по теоретическому материалу 1-го полугодия;
- контрольные игры (установка на предстоящую игру, технический план игры команды и задания отдельным игрокам, правила соревнований, Положение о соревнованиях). Разбор проведенных игр. Просмотр видеозаписи игры. Выявление сильных и слабых сторон в действиях игроков, оценка отношения спортсменов к игре, устранение ошибок.

Практика. Анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)

Теория. Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по СФП;

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в соревнованиях волейбольных команд. Разбор проведенных игр. Оценка игры и действий отдельных игроков. Устранение ошибок. Анализ учебно-воспитательной работы за год. Награждение учащихся.

**Учебный план на 3 год обучения
«Военно-спортивная подготовка»**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Военно-историческая подготовка	2	2	-	Опрос
3.	Основы военной службы	12	4	8	Выполнение практических упражнений
4.	Прикладная физическая подготовка	20	4	16	Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы
5.	Основы военно-технической и специальной подготовки	16	2	14	Наблюдение, Выполнение практических упражнений
6.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
7.	Участие в соревнованиях и тестах	10	2	8	Участие в соревнованиях
	Итого	72	17	55	

Содержание учебного плана на 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория. Техника безопасности на занятиях по военно-спортивным играм; роль физической культуры в воспитании молодёжи; гигиенические требования.

Раздел 2. Военно-историческая подготовка (2 ч.)

Теория. Обозначения, применяемые в боевых документах: ОМП и защита от него; стрелковое оружие; переправа и мосты; тактико-технические характеристики стрелкового оружия и ручных гранат. Боевые возможности и боевой порядок мотострелкового отделения в наступлении и обороне. Законодательная основа общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации и их требования. Формы и методы работы командира отделения по поддержанию внутреннего порядка и высокой воинской дисциплины в подразделении и воинскому воспитанию подчиненных. Воинские звания, военная геральдика. Особенности прохождения военной службы в различных родах войск ВС. Об обязанностях военнослужащего и лиц суточного наряда.

Раздел 3. Основы военной службы (12 ч.)

Теория. Строевой Устав ВСРФ. Боевой устав ВСРФ. Воинская обязанность и военная служба. Основные законы и нормативно- правовые акты в области обороны государства. Функции и основные задачи ВСРФ. Структура и управление ВСРФ. Воинские звания и знаки различия. Строй и его элементы

Практика. Развернутый и походный строй. Строевая стойка, выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру(начальнику) и отход от него. Строевые приемы и движения с оружием. Отдание воинской чести в различных вариантах. Строевые приемы и движения (прохождение с песней). Передвижения в бою. Действие солдата в обороне и нападении. Боевой порядок взвода и отделения.

Раздел 4. Прикладная физическая подготовка (20 ч.)

Теория. Понятия о прикладной подготовке. Приемы и правила стрельбы из огнестрельного оружия. Приемы и правила стрельбы из пневматического оружия. Техника безопасности на занятиях. Приемы и правила заряжания и метания ручных гранат.

Практика. Технические приемы прохождения полосы препятствий. Сборка и разборка автомата. Снаряжение магазина автомата. Преодоление полосы препятствий на время. Определение азимута на местный предмет. Движение по азимуту. Ориентирование по местности без карты.

Раздел 5. Основы военно-технической и специальной подготовки (16 ч.)

Теория. Организация и правила проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки. Назначение и боевые свойства ручных осколочных гранат.

Практика. Тренировки в стрельбе из пневматической винтовки, автомата. Стрельба на кучность, результат. Применение ручных гранат на практике (тренировки).

Раздел 6. Общая физическая подготовка (10 ч.)

Теория. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие ОФП. Влияние физических упражнений на организм: понятие утомления, переутомления. Физические качества и их развитие.

Практика. Развитие общей выносливости. Бег с ходьбой по пересеченной местности до 8 км. Кросс 1000 метров. Кросс 3000 метров. Кросс до 5000 метров (бег с ходьбой). Бег по пересеченной местности в соревновательном режиме до 3 км. Упражнения для развития силы различных групп мышц, скоростно-силовых качеств, скорости.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и тестах (10 ч.)

Теория. Правила соревнований. Система выполнения тестов.

Практика. Соревнования по общей физической подготовке, по прикладным видам: стрельба из пневматической винтовки и пистолета, сборка разборка автомата, метание гранаты, прохождение полосы препятствий, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения

Предметные образовательные результаты:

- знать основные положения Строевого устава ВС РФ;
- уметь выполнять обязанности перед построением в строю, строго соблюдать установленные;
- уверенно и чётко выполнять строевые приёмы на месте и в движении с требованиями Строевого устава ВС РФ.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны.

Второй год обучения

Предметные образовательные результаты:

учащиеся будут знать:

- *будут владеть* принятой в волейболе терминологией;
- о роли волейбола в укреплении здоровья;
- о необходимости соблюдения режима дня для достижения высоких результатов;
- *будут иметь представление* о нервной и дыхательной системах человека, функциях связочного аппарата;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- владеть базовыми технико-тактическими приёмами игры в волейбол
- правила игры в волейбол;
- групповые команды при проведении строевых упражнений;
- *понимать* целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой ситуации;
- правила и методику судейства игры волейбол.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- *владеет* основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом - тренером и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты:

- развития интеллектуальных способностей (устойчивого внимания, памяти, мышления, быстроты реакции);
- развития общей физической подготовленности (развитие и совершенствование важных двигательных навыков и умений в беге, прыжках, метаниях и др.);
- развития специальных физических способностей, специфичных для игры в волейбол: скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости; качеств, необходимых для успешных тактических действий, координационных способностей;
- укрепления костно-мышечного аппарата, позвоночника, группы мышц, несущих основную нагрузку при игровой деятельности;
- *будет* воспитано сознательное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- *будут* воспитаны такие личностные качества, как настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплина;
- условия командной состязательной деятельности будут способствовать воспитанию чувства коллективизма, стремления к подчинению собственных действий интересам команды, правильного взаимоотношения в процессе совместного выполнения технико-тактических действий, умению взаимодействия в коллективе;
- *будет* сформировано понятие «здоровый образ жизни»;
- *будет* сформировано умение в организации активного спортивного досуга.

Третий год обучения

Предметные образовательные результаты:

- знают виды военно-спортивных игр;
- знают названия стрелкового оружия и военной техники ВС РФ;
- умеют правильно осуществлять разборку и сборку АКМ; производить стрельбу из пневматической винтовки и пистолета; метать гранаты, преодолевать элементы полосы препятствий, ориентироваться на местности;
- понимают информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- знают правила соревнований;
- владеют основными техническими приемами;
- применяют полученные знания в организации самостоятельных занятий по военно-спортивным играм;
- сформированы первичные навыки судейства.

Метапредметные результаты:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умеют определять общую цель и пути её достижения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивают собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты:

- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развит навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты этические чувства доброжелательность и эмоционально-

нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
 – развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Комплекс организационно-педагогических условий
 Календарный учебный график**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивные игры»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 – 30.12.2024	17	34	09.01.2025 – 31.05.2025	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
январь			май			строевой смотр	
Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 – 30.12.2025	17	34	09.01.2026 – 31.05.2026	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
январь (Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы)			май			сдача нормативов	
Третий год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2026 – 30.12.2026	17	34	09.01.2027 – 31.05.2027	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
январь (Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы)			май			сдача нормативов	

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для занятий, рассчитанного на 12 учеников и отвечающего правилам СанПин (для модулей «Строевая подготовка», «Военно-спортивная подготовка»);
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся (для модулей «Строевая подготовка», «Военно-спортивная подготовка»);
- наличие спортивного зала (для всех модулей);
- шкафы стеллажи для оборудования;
- компьютер (для модулей «Строевая подготовка», «Военно-спортивная подготовка»);
- подключение к сети Интернет (для модулей «Строевая подготовка», «Военно-спортивная подготовка»);
- акустическая система;
- мультимедийное оборудование (для модулей «Строевая подготовка», «Военно-спортивная подготовка»).

Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях)).

Для достижения целей в процессе реализации программы «Спортивные игры» используются здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно- воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. На данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Требования к специальной одежде обучающихся – спортивная форма.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Перечень оборудования	Количество
Для модуля «Строевая подготовка» не применяется специализированное оборудование		
Для модуля «Волейбол»		
1.	Сетка волейбольная	2
2.	Стойки волейбольные	2
3.	Гимнастические стенки	6
4.	Гимнастические скамейки	4
5.	Гимнастические маты	5
6.	Скакалки	12
7.	Мячи волейбольные	24
8.	Рулетка	1
9.	Свисток	2
Для модуля «Военно-спортивная подготовка»		
10.	Учебные автоматы (АК)	12
11.	Пистолеты (ПМ)	12
12.	Пневматические винтовки	12
13.	Средства индивидуальной защиты (противогазы, ОЗК)	12

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Виды контроля:

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме опроса, наблюдения;

- **промежуточный контроль** - выполнение практического задания (тренировок) и обсуждение положительных и отрицательных ситуаций, участие в конкурсах, фестивалях, почётные караулы, отчетные мероприятия, открытые занятия в рамках дня открытых дверей, показательные выступления на мероприятиях лицейского, муниципального, регионального и всероссийского уровней, сдача нормативов в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы (Положение о проведении месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.).

Для оценки уровня освоения модуля «Военно-спортивная подготовка» учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-спортивным играм (Зарница, Зарница 2.0, Школа безопасности и т.д.)

Методики определения эффективности реализации дополнительных образовательных программ

Одной из современных форм оценивания достижений и компетентности, в том числе творческих успехов обучающегося является **формирование «портфеля» (Portfolio)**. Ведение портфолио развивает у обучающихся навыки рефлексивной деятельности (способность анализировать собственную деятельность, совершенствовать ее, проявлять инициативу для достижения успехов). Содержание и способы оформления «портфолио»

могут быть самыми разнообразными – от полного собрания всех работ до альбома высших достижений.

В рамках реализации программы «Спортивные игры» планируется участие в мероприятиях на муниципальном, региональном, всероссийском уровне.

Для обучающихся по программе наиболее подходит портфолио работ, так как отражает усилия, прогресс и достижения, обучающихся на протяжении всего времени обучения.

Также можно включить портфолио отзывов включает в себя заметки педагога по поводу работ, оценки за выполненные задания с характеристиками и объяснениями, а также письменный анализ самого обучающегося своей конкретной деятельностью и ее результатов. Портфолио может быть представлено в виде текстов заключений, отзывов, резюме.

Наиболее целесообразным представляется комплексный вариант портфолио, включающий в себя раздел документов, раздел работ и раздел отзывов.

Нет четкого списка наименований и количества пунктов, которые необходимо включать в портфолио. Этот вопрос решается конкретным педагогом, группой педагогов или методическим объединением.

Оценочные материалы для модуля первого года обучения «Строевая подготовка» смотреть приложение 1.

Оценочные материалы для модуля второго года обучения «Волейбол» смотреть приложение 2.

Оценочные материалы для модуля третьего года обучения «Военно-спортивная подготовка» смотреть приложение 3.

Методическое обеспечение программы дополнительной общеобразовательной программы:

В процессе обучения используются наглядные пособия для модуля «Строевая подготовка»:

- комплект «Строевая подготовка»;
- комплект «Вооруженные Силы на страже Родины»;
- Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: "Воениздат", 2012 г.;
- плакаты: воинские звания и знаки различия; по организации и несению внутренней службы; по организации и несению караульной службы.
- [Порядок проведения строевого смотра](#)
- [Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Строевая подготовка»](#)

В процессе обучения используются наглядные пособия для модуля «Волейбол»:

- методическая литература по обучению игре в волейбол;
- демонстрационные таблицы: «Строение и функции организма человека», «Костная система человека», «Связочный аппарат», «Сердечно-сосудистая система человека», «Дыхательная система человека»,
- «Закаливание организма»;
- учебные плакаты: «Действия приёма мяча», «Действия при передаче мяча», «Нападающие удары»;
- видеоматериалы: видеозаписи последних соревнований, учебные фильмы.

В процессе обучения используются наглядные пособия для модуля «Военно-спортивная подготовка»:

- инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в стрелковом зале, тренажерном зале, на спортивной площадке;
- положения о проведении соревнований;
- планы-конспекты учебных занятий.
- план-конспект итоговых занятий;

- учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.
- [Дополнительная общеразвивающая программа «Военно-прикладное многоборье» физкультурно-спортивной направленности](#)

Список литературы

Для педагога:

1. Вырщикова А.Н., Кусмарцев М. Б. Уроки служения Отечеству в пространстве патриотически-ориентированного образования: кн. для учителя: учебно-метод. пособие – Волгоград: Авторское перо, 2005 г. – 270 с.
2. Мазыкина Н.В., Горкина Н.В., Растим патриотов. Часть2. Растим патриотов. Часть2. - УЦ Перспектива, 2011 — 184 с.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации и Устав военной полиции на 2021 год. Указ Президента РФ от 6 мая 2020 г. № 308 / сост. Е.И. Давыденко. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 480 с.
4. Поспеев К. Ю., Черных В.В. Огневая подготовка. Учебник. - Москва: ИНФРА-М, 2023 г. - 326 с.
5. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина, 2015- С. 121
6. Нормирование тренировочных нагрузок. / Ред. Филипина В.П. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Тонконогов, А.В. Патриотизм как идеология современной России/А.В. Тонконогов, канд. филос.наук // Социально-гуманитарные знания, 2019- с.345
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 2013.- с.242

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Югра в составе Российской империи. Методические материалы. Вып. III / Авт.-сост. М. Ф. Ершов; Департамент образования и молодежной политики ХМАО-Югры; Обскоугорский институт прикладных исследований и разработок. – Ханты-Мансийск: Югорский формат, 2016. – 67 с.
2. «Патриотами не рождаются – ими становятся: патриотическое воспитание школьников»: рекомендательный / МКУК «Межпоселенческая б-ка Черемховского района»; сост: Д.С. Фролова. Михайловка, 2023. – 7 с.
3. Панченко, Л. Согреем памятью сердца! / Л. Панченко // Дошкольное воспитание. - 2015. - № 2. - С. 34-35.
4. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2002.
5. Великая Отечественная война 1941-1945. / Сост. Дамаскин И.А., Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Детская энциклопедия. Я познаю мир. История. / Сост. Гонтарук Т.И. – М.: АСТ, 1999.
8. Карнеев Г.С. Воинские и патриотические ритуалы. – М., 2019.

Оценочные материалы для 1 года обучения
Ведомость учета результатов строевого смотра

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Выполнение строевых приемов без оружия										
		Строевая стойка («Становись», «Равняйся, Смирно», «Вольно»)	Повороты на месте	Выполнение воинского приветствия на месте вне строя	Обозначение шага на месте	Строевой шаг	Повороты в движении	Выполнение воинского приветствия в движении вне строя	Выход из строя и возвращение в строй	Подход к начальнику вне строя и отход от него	Исполнение строевых песен	Общий результат
Одиночная строевая подготовка												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
Строевая слаженность												
	Отделение											
	Итого:											

Техника выполнения каждого строевого приема оценивается:

«отлично» - 3 балла, если прием выполнен в соответствии требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво.

«хорошо» - 2 балла, если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением.

«удовлетворительно» - 1 балл, если прием выполнен в основном в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом была допущена одна ошибка.

«неудовлетворительно» - 0 баллов, если прием не выполнен или при его выполнении были допущены две ошибки и более.

Общая оценка за строевую подготовку.

Общая оценка за строевую подготовку отделения складывается из оценок по двум показателям: за одиночную подготовку и за строевую слаженность и определяется по сумме баллов.

Оценочные материалы для модуля третьего года обучения «Военно-спортивная подготовка»

№ п/п	Разборка АК-74, ПМ	Сборка после Разборка АК-74, ПМ	Снаряжение магазина патронами (30 патронов):
1.	13 сек. - отлично	23 сек. - отлично	30 сек. - отлично
2.	14 сек. - хорошо	25 сек. - хорошо	35 сек. - хорошо
3.	17 сек. – удовлетворительно	30 сек. - удовлетворительно	40 сек. - удовлетворительно