

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №3

Согласовано

С заместителем директора по ВР
Н.А.Мытько

Принято

Методическим советом
от 30.08.2024
протокол № 1

Утверждено

приказом директора Абанской
СОШ №3 Н. П. Путинцевой
от 28.08.2024 № 212

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Феникс»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Лаптев Максим Михайлович
Педагог дополнительного образования

п. Абан, 2024г.

1. Пояснительная записка (основные характеристики).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Феникс» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Абанской СОШ №3
 - Порядком аттестации о промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской СОШ №3
 - Правилами приема обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской СОШ №3
 - Положением о порядке разработки, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных программ Абанской СОШ №3
- С учетом рабочей программы воспитания Абанской СОШ №3

Отличительные особенности

уровень базовый

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Феникс» носит физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы состоит в том, что Участники объединения представляют школу на различных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта и являются активными участниками РДДМ в направлении военно-патриотическое.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

В связи с этим на базе Абанская СОШ №3 создается **военно-спортивное объединение «Феникс»**, в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Цель и задачи программы

Цель: содействие патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, формирование и совершенствование его лидерских качеств

Задачи программы

- формировать у молодежи чувство гражданственности и патриотизма;
- совершенствовать работу по патриотическому воспитанию молодежи;
- привлекать внимания к героическому и историческому прошлому России;
- пропагандировать здоровый образ жизни через участие в спортивных мероприятиях;
- формировать у подростков активную жизненную позицию.

Возраст детей

Заниматься на занятиях «Феникс» могут все желающие в возрасте 13-16 лет лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа составлена с учетом половозрастных и психологических особенностей детей данного возраста. Особенности возрастной группы детей 13-16 лет

Психологические особенности подросткового возраста связаны с противоречивостью поведения подростка.

Интенсивное общение у подростка сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе.

Подростковый возраст является по сути кризисным.

У подростка появляется необходимость собственной позиции, проявляется эмансипация от непосредственного влияния взрослых.

Подросток осознаёт себя как участник общественно – трудовой деятельности.

В этом возрасте у подростка проявляется повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм.

Существует позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справиться с жизненными трудностями.

В моральной сфере следует отметить две особенности:

- переоценка нравственных ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, ещё не складывается в мировоззрение, поэтому может легко изменяться под влиянием сверстников. В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал.

Центральным новообразованием считается чувство взрослости –

возникающее представление о себе как уже не о ребёнке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых.

В общении как деятельности происходит усвоение ребёнком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями.

Сроки реализации Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (1 академический час=45 минут), в год- 108 часа.

Формы и режим занятий;

Продолжительность занятия составляет 1 час 15 мин

Оптимальная наполняемость учебной группы — 16 человек.

Занятия проходят в групповой форме.

Занятия могут проводиться в дистанционном режиме с помощью мессенджеров, для это в ВК создается беседа «феникс» участниками которой становятся все участники объединения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • знают единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе; требования к внешнему виду на занятиях; ○ формирование первоначальных представлений о значении добровольной подготовке граждан к военной службе ○ овладение умениями оказания первой медицинской помощи, безопасного поведения 	<ul style="list-style-type: none"> ○ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; ○ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности ○ проводить сравнение и классификацию объектов; ○ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; ○ проявлять индивидуальные творческие способности. ○ работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; ○ обращаться за помощью; ○ предлагать помощь и сотрудничество; ○ слушать собеседника; ○ формулировать свои затруднения; ○ формулировать собственное мнение и позицию; ○ договариваться и приходить к общему решению; ○ осуществлять взаимный контроль; 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Самостоятельность в принятии правильного решения; ○ Убежденности и активности в пропаганде добросовестного выполнения правил, как необходимого элемента сохранения своей жизни; ○ Внимательности и вежливости во взаимоотношениях ○ Здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенствования. ○ установка на безопасный, здоровый образ жизни; ○ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Способы проверки

Педагогом заполняются листы наблюдения контрольного занятия на котором обучающимися демонстрируются изученные нормативы

Формы подведения итогов реализации

Образовательной программы является соревнование, на котором обучающиеся демонстрируют изученные навыки и умения

2. Содержание программы

Учебно-тематический план (3 часа в неделю, 2 раз в неделю-занятие длится 1 час 15мин)

№	Наименование темы, раздела.	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Патриотическое воспитание	4		
	История отечества, битв и сражений.	3	3	
	Формирование нравственной и правовой культуры.	1	1	
2	Начальная военная подготовка.	52		
	Огневая подготовка	15	3	12
	Строевая подготовка	35	3	32
	Общевоинские уставы	2	2	
3	Выживание в природе и спасательные работы.	14		
	Основы туризма.	3	1	2
	Способы оказания доврачебной помощи.	6	3	3
	Проведение работ на воде.	2	2	
	Проведение работ в лесу.	2		2
	Проведение работ в бытовых ситуациях.	1		1
4	Общая физическая подготовка	32		
	Культура занятий ОФП.	2		2
	Кроссовая подготовка	12	1	11
	Силовая подготовка.	17	1	16
5	Гражданская оборона	2		
	Средства индивидуальной защиты.	2	1	1
6	Проведение комплексно- практических занятий	4		
	Участие в смотрах, конкурсах, соревнованиях.	3		3
	Контрольное занятие	1		1
	Всего в году:	108		

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о патриотизме; профилактика травматизма.

1 раздел Патриотическое воспитание

Тема 1 История отечества ,битв и сражений.

Занятие1.Дни воинской славы России.

Занятие 2. Символы государства и их история.

Тема 2 Формирование нравственной и правовой культуры.

Занятие 1. Духовность в природе человека. Проблема добра и зла. Понятие граждан.

2 раздел Начальная военная подготовка.

Тема 1. Огневая подготовка

Занятие 1. Устройство и предназначение винтовки МР-512 и МР - 60

Занятие 2. Способы прицеливания. Меры безопасности.

Занятие 3. Явление выстрела. Тренировка в стрельбе.

Занятие 4. Устройство АК. Разборка и сборка автомата.

Тема 2. Строевая подготовка.

Занятие 1. Строевая стойка, строевые элементы в строю.

Занятие 2. Элементы строевого шага.

Занятие 3. Строевые приемы на месте; в строю и вне строя.

Занятие 4. Строевые приемы в движении.

Тема 3. Общевоинские уставы

Занятие 1. Устав внутренней службы. Воинские звания и знаки их отличия.

3 раздел Выживание в природе и спасательные работы.

Тема 1 Основы туризма.

Занятие 1. Основы ориентирования.

Занятие 2. Работа с картой и компасом; определение расстояний;

Занятие 3. Определение высоты; определение сторон горизонта по Солнцу и звездам

Тема 2. Способы оказания доврачебной помощи.

Занятие 1. Раны и способы асептики антисептики.

Занятие 2. Виды повязок правила наложения повязок . Народные средства.

Занятие 3. Виды травм. Оказание первой помощи при переломах.

Тема 3. Проведение работ на воде

Занятие 1. Правила безопасности при спасении утопающего.

Занятие 2. Виды утоплений и их признаки.

Тема 4 Проведение работ в лесу.

Занятие 1. Сигналы бедствия их виды.

Занятие 2. Правила транспортировки раненых.

Тема 5. Проведение работ в бытовых ситуациях.

Занятие 1. Действия в случае пожара в своём доме.

4 Раздел. Общая физическая подготовка.

Тема 1 Культура занятий ОФП.

Занятие 1. Важность разминки и настрой на занятие. Гигиенические требования.

Занятие 2. Методика проведения разминки.

Тема 2. Кроссовая подготовка.

Занятие 1. Техника бега на длинные и короткие дистанции.

Занятие 2. Дистанция 1500 метров

Занятие 3. Дистанция 100 и 60 метров.

Тема 3. Силовая подготовка.

Занятие 1. Упражнения с отягощением собственного веса (для спины и рук)

Занятие 2. Упражнения с отягощением собственного веса (для ног и поясницы.)

5 Раздел Гражданская оборона

Тема 1. Средства индивидуальной защиты.

Занятие 1. Устройство ГП. Правила использования противогаза.

Занятие 2. Устройство ОЗК. Правила пользования ОЗК.

Промежуточная аттестация проходит в конце года в форме контрольного занятия, где обучающиеся демонстрируют изученные нормативы. Если обучающиеся демонстрируют на аттестации уровень не ниже базового, то считается, что аттестация пройдена успешно и обучающимся в журнал объединения ставится «зачет».

По итогам промежуточной аттестаций педагогом заполняется лист наблюдения (приложение1), на основании которого делается вывод об уровне освоения обучающимися программы и заполняется протокол.

Обучающиеся имеют право повторить курс обучения.

**Рабочая программа на 2024-25 учебный год
Календарный учебный-график на 2024-25 учебный год**

Группа	Продолжительность обучения		Продолжительность учебного года	Сроки промежуточной аттестации	Каникулы	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
	Дата начала обучения	Дата окончания				
Группа 1 (5-7)	16.09.24	30.05.2025	36 недель	30.05.2025	31.12.24-8.01.25	Занятия 2 раз в неделю по 1.5 академических часа (конкретное расписание)
Группа 2 (8-11 класс)	16.09.24	28.05.2025	36 недель	28.05.2025	31.12.24-12.01.2025	Занятия 2 раз в неделю по 1.5 академических часа (конкретное расписание)

Календарно-тематический план на 2024-25 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Группа 5-7кл	Группа 8-11 кл
1.	Т.Б. на занятиях. Дни воинской славы России. Символы государства и их история	1,5	16.09	16.09
2.	Духовность в природе человека. Проблема добра и зла. Понятие гражданин. Устав внутренней службы. Воинские звания и знаки отличия	1,5	19.09	18.09
3.	Строевая стойка, строевые элементы в строю.	1,5	23.09	23.09
4.	Строевая стойка, строевые элементы в строю.	1,5	26.09	25.09
5.	Элементы строевого шага.	1,5	30.09	30.09
6.	Элементы строевого шага.	1,5	3.10	2.10
7.	Строевые приемы на месте; в строю и вне строя.	1,5	7.10	7.10
8.	Строевые приемы на месте; в строю и вне строя	1,5	10.10	9.10
9.	Устройство и предназначение винтовки МР-512 и ИЖ – 60	1,5	14.10	14.10

10.	Устройство и предназначение винтовки МР-512 и ИЖ – 60	1,5	17.10	16.10
11.	Меры безопасности. Способы прицеливания.	1,5	21.10	21.10
12.	Меры безопасности. Способы прицеливания.	1,5	24.10	23.10
13.	Траектория выстрела. Тренировка в стрельбе.	1,5	26.10	26.10
14.	Траектория выстрела. Тренировка в стрельбе	1,5	28.10	28.10
15.	Устройство АК. Разборка и сборка автомата.	1,5	31.10	30.10
16.	Устройство АК. Разборка и сборка автомата.	1,5	7.11	6.11
17.	Устройство АК. Разборка и сборка автомата.	1,5	11.11	11.11
18.	Устройство АК. Разборка и сборка автомата.	1,5	14.11	13.11
19.	Основы ориентирования.	1,5	18.11	18.11
20.	Основы ориентирования.	1,5	21.11	20.11
21.	Работа с картой и компасом;	1,5	25.11	25.11
22.	Работа с картой и компасом;	1,5	28.11	27.11
23.	Определение сторон горизонта, по Солнцу и звездам	1,5	2.12.	2.12
24.	Определение сторон горизонта, по Солнцу и звездам	1,5	5.12	4.12
25.	Правила безопасности при спасении утопающего.	1,5	9.12	9.12
26.	Правила безопасности при спасении утопающего.	1,5	12.12	11.12
27.	Виды утоплений и их признаки.	1,5	16.12	16.12
28.	Виды утоплений и их признаки.	1,5	19.12	18.12
29.	Сигналы бедствия их предназначение.	1,5	23.12	23.12
30.	Сигналы бедствия их предназначение.	1,5	26.12	25.12
31.	Т.Б. на занятиях. Правила транспортировки раненых.	1,5	30.12	30.12
32.	Т.Б. на занятиях. Правила транспортировки раненых.	1,5	9.01.	13.01.
33.	Действия в случае пожара. Средства пожаротушения.	1,5	13.01	15.01
34.	Действия в случае пожара. Средства пожаротушения.	1,5	16.01	20.01
35.	Строевые приемы в движении.	1,5	20.01	22.01
36.	Строевые приемы в движении.	1,5	23.01	27.01
37.	Строевые приемы в движении.	1,5	27.01	29.01
38.	Строевые приемы в движении.	1,5	30.01	3.02
39.	Строевые приемы в движении.	1,5	3.02	5.02

40.	Строевые приемы в движении.	1,5	6.02	10.02
41.	Строевые приемы в движении.	1,5	10.02	12.02
42.	Строевые приемы в движении.	1,5	13.02	17.02
43.	Устройство ГП-7, ПДФШ. Правила использования противогаза.	1,5	17.02	19.02
44.	Устройство ГП-7, ПДФШ. Правила использования противогаза.	1,5	20.02	24.02
45.	Устройство ОЗК. Правила пользования ОЗК.	1,5	24.02	26.02
46.	Устройство ОЗК. Правила пользования ОЗК.	1,5	27.02	3.03
47.	Раны и способы асептики антисептики.	1,5	3.03	5.03
48.	Раны и способы асептики антисептики.	1,5	6.03	10.03
49.	Виды повязок, правила наложения повязок .	1,5	10.03	12.03
50.	Виды повязок, правила наложения повязок .	1,5	13.03	17.03
51.	Виды травм. Оказание первой помощи при переломах.	1,5	17.03	19.03
52.	Виды травм. Оказание первой помощи при переломах.	1,5	20.03	24.03
53.	Важность разминки и настроения на занятие. Гигиенические требования.	1,5	24.03	26.03
54.	Важность разминки и настроения на занятие. Гигиенические требования.	1,5	25.03	28.03
55.	Методика проведения разминки.	1,5	27.03	31.03
56.	Методика проведения разминки.	1,5	31.03	2.04
57.	Техника бега на длинные и короткие дистанции.	1,5	3.04	7.04
58.	Техника бега на длинные и короткие дистанции.	1,5	7.04	9.04
59.	Бег на длинные дистанции 1000м, 2000м, 3000м.	1,5	10.04	14.04
60.	Бег на длинные дистанции 1000м, 2000м, 3000м.	1,5	14.04	16.04
61.	Бег на короткие Дистанции 30м, 60м, 100м.	1,5	17.04	21.04
62.	Бег на короткие Дистанции 30м, 60м, 100м.	1,5	21.04	23.04
63.	Упражнения с отягощением собственного веса (для рук, спины и ног)	1,5	24.04	28.04
64.	Упражнения с отягощением собственного веса (для рук, спины и ног)	1,5	28.04	30.04
65.	Техника прохождения военизированной полосы препятствий на время. Упражнения с отягощением собственного веса (для пресса и поясницы.)	1,5	5.05	5.05

66.	Техника прохождения военизированной полосы препятствий на время. Упражнения с отягощением собственного веса (для пресса и поясницы.)	1,5	12.05	7.05
67.	Техника прохождения военизированной полосы препятствий на время. Упражнения с отягощением собственного веса (для пресса и поясницы.)	1,5	15.05	12.05
68.	Участие в смотрах песни и строя, вахта памяти ВОВ, соревнованиях по ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.	1,5	19.05	14.05
69.	Подготовка к смотрам песни и строя, вахта памяти ВОВ, соревнованиях по ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.	1,5	22.05	19.05
70.	Подготовка к смотрам песни и строя, вахта памяти ВОВ, соревнованиях по ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.	1,5	26.05	21.05
71.	Подготовка к смотрам песни и строя, вахта памяти ВОВ, соревнованиях по ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.	1,5	29.05	26.05
72.	Контрольное занятие	1,5	30.05	28.05
		108 ч		

**Организационно-педагогические условия
Материально – технические условия реализации программ**

Оборудование:

№	Инвентарь	количество	
1	Пневматические винтовки	4	
2	Противогаз	3	
3	Макет Атомата АК- 74	2	
4	Военная форма	12	
5	Магазин под патроны 7.62	1	
6	Пособие по строевой подготовки	1	
7	ОЗК	1	

Занятия проходят в спортивном зале школы или школьном тире.

Учебно - методическое и информационное обеспечение

Методическое обеспечение программы Методический материал разделен на обучающие этапы. Освоив необходимый норматив учащиеся инструкторско-обучающего этапа становятся помощниками педагога. Содержание программы и соответствующая нагрузка, такие мероприятия как военизированные игры, экскурсии. Волонтерская деятельность и традиционные мероприятия объединения проводятся совместно всеми обучающимися, что формирует преемственность между этапами обучения и воспитания. Занятия для обучения проводятся в форме игры, бесед, видеопутешествий в историю нашей армии и т.д. Используются такие методы обучения, как словесные, наглядные, практические, частично поисковый. В группах обучающего этапа на занятиях больше времени уделяется как теоретической части, так, в основном, практическим упражнениям. Ученики готовятся к участию в соревнованиях. Данный материал является дидактическим и представляется курсантам на занятиях. Учебный процесс оснащен дидактическим материалом: учебными плакатами по медицинской, тактической, огневой подготовке, средствам и приемам пожаротушения, приемам личной защиты, инфекционным заболеваниям, ядерному, химическому, бактериологическому оружию, плакаты «ордена и медали России», требования безопасности при стрельбе из стрелкового оружия. Кроме того, в наличии имеются учебные винтовки. АК, костюм ОЗК, магазины с патронами к учебным автоматам АК-74, лопата малая пехотная, туристическое снаряжение, парадная форма.

Программа предусматривает использование **дистанционных образовательных технологий** Для участников объединения в сети Интернет в «Вк» создается беседа «Феникс», где происходит обмен информацией, даются объявления, рекомендации. Беседа в мессенджере «ВК» позволяет выстроить дистанционное обучение в период болезни руководителя или вызванное другими причинами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для ученика и родителя

1. В., Немтинов Виртуальные музеи военно-патриотического назначения / В. Немтинов, А. Горелов und А. Манаенков. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 120 с.
2. Военно-патриотическая хрестоматия для детей. - М.: АСТ, Времена 2, 2015. - 480 с.
10. Военно-патриотическая хрестоматия для детей. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015. - 480

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Приказ Министерства Образования РФ №575 от 23 февраля 2000г. «О подготовке к военной службе в образовательных учреждениях РФ»

