

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8

Принята  
на педагогическом совете школы  
Протокол № 6 от 12 января 2024г

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 8  
Сивкова Н.А.  
Приказ № 33/1 от 12 января 2024г

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**– дополнительная общеразвивающая программа**

**«ЮНЫЙ ДЕСАНТНИК»**

**Направленность:** социально-гуманитарная

для детей 10-15 лет  
срок реализации 1 год

Составитель:  
Силантьев Лев Игоревич,  
учитель ОБЖ и физической культуры

Иконникова Наталья Игоревна,  
заместитель директора по воспитательной работе

городской округ Красноуральск  
2024

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
1.3.1.	Учебный (тематический) план	6
1.3.2.	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
3.	Формы аттестации и контроля	13
	Список литературы	15
	Приложения	

# 1.Комплекс основных характеристик

## 1.1. Пояснительная записка

Патриотическое воспитание во все времена являлось неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. А в последние десятилетия оно приобрело особую актуальность и значимость. Принят ряд документов, ставших правовой основой патриотического воспитания на современном этапе. Они указывают на необходимость обращения к ресурсу патриотизма, как наиболее востребованному средству стабильного развития России. Патриотизм является нравственной основой жизнеспособности государства и выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности, готовности ее к самоотверженному служению Отечеству.

Особые возможности и преимущества в вопросах патриотического воспитания детей и подростков принадлежит учреждениям общего и дополнительного образования детей. В Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 8 разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности, нацеленная на необходимость воспитания у учащихся ценностного отношения к России, своему народу, краю, государственной символике РФ, Свердловской области, законам РФ, старшему поколению, к семье, к природе.

**Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
4. Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-03 «Об образовании в Свердловской области»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценке качества дополнительного образования детей».
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
8. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
10. Федеральный закон от 29.10.2010. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам);

13. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

14. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

15. Устав муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №8.

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Актуальность** - выполнение социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а так же в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укрепления физического развития детей.

**Педагогическая целесообразность** общеобразовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе области здоровьесбережения.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить начальную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

**Адресат общеразвивающей программы:** учащиеся 10 -15 лет (без требований к уровню подготовки)

**Уровень ДОП:** стартовый.

**Режим занятий:**

2 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа

**Объем общеразвивающей программы:** 128 часов

**Срок освоения:** 1 год

**Количество учащихся:** до 50 человек

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, индивидуально-групповая

### **Виды занятий:**

1. *Лекция.* Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой и мыслительной деятельности обучающихся. Лекция носит научно-информативный характер, с приведением ярких, убедительных примеров, фактов, документов и научных доказательств. В ходе такого теоретического занятия важна эмоциональность формы изложения.

2. *Тематическая экскурсия* - играют важную роль в осуществлении связи обучения с жизнью и активизации учебной деятельности обучающихся. В ходе такой формы учебного занятия происходит интеграция и активизация учебной и внеурочной деятельности учащихся, осуществление связи обучения с жизнью, формирование практических умений и навыков, расширение кругозора учащихся, воспитание духовно-нравственных приоритетов.

3. *Дискуссия по тематике программы.* В ходе дискуссии развивается умение формулировать свою и лояльно относиться, принимать чужую точку зрения, чужую позицию.

4. *Досуговые, массовые мероприятия, соревнования,* посвященные различным историческим или памятным датам.

5. *Выездные формы занятий* – походы, экспедиции.

6. *Практические занятия.*

**Формами подведения итогов** реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения, участие учащихся в соревнованиях, военно-полевых играх и сборах.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** - создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- освоение и совершенствование дисциплины, общей и специальной физической подготовки;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;

#### *Воспитательные:*

- воспитание у молодых людей патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;
- воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- воспитание потребности в здоровом и безопасном образе жизни и активном отдыхе;
- ориентация на профессии, связанные с обеспечением национальной безопасности;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной задачи;

#### *Развивающие:*

- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;

- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1. Учебный (тематический) план

<i>№ п/п</i>	<i>Тематический раздел</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Формы контроля</i>
1	Военно-историческая подготовка. Основы воинской службы	8	0	8	Наблюдение, опрос, викторины.
2	Физическая подготовка	4	12	16	Сдача нормативов ОФП
3	Строевая подготовка	4	12	16	Участие в соревнованиях на школьном и муниципальном уровнях
4	Огневая подготовка	8	16	24	Участие в соревнованиях на школьном и муниципальном уровнях
5	Гражданская оборона	4	12	16	Опрос, тестирование
6	Медицинская подготовка	8	8	16	Опрос, тестирование
7	Школа выживания	8	16	24	Участие в походах, экспедициях
8	Воздушно-парашютная подготовка	2	6	8	Участие в соревнованиях на школьном и муниципальном уровнях
	<b>Всего:</b>	<b>46</b>	<b>82</b>	<b>128</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

##### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА по 1 модулю.

##### 1. Военно-историческая подготовка (8 часов).

**Теория** - Вооруженные силы России от зарождения до наших дней (2 часа). Виды Вооруженных сил, рода войск и их назначение (2 часа). Воинские звания, знаки различия и форма одежды (2 часа). Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории России (2 часа).

##### 2. Физическая подготовка (16 часов).

**Теория** – правила безопасности при выполнении физических упражнений (2 часа). Техника выполнения физических упражнений (2 часа).

**Практика** - ОФП. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах (8 часов).. Преодоление полосы препятствий. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски) (4 часа).

##### 3. Строевая подготовка (16 часов).

**Теория** - Строй и его элементы (4 часа).

**Практика** - Выполнение строевых приемов и движения (4 часа). Одиночная строевая подготовка (4 часа). Строевые смотры (4 часа).

##### 4. Огневая подготовка (24 часа).

**Теория** - История стрелкового оружия (1 час). Назначение и устройство АК и пневматической винтовки (2 часа). Порядок обращения с оружием (1 час). Правила поведения при проведении стрельб (1 час). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение (1 час). Теоретические основы стрельбы (2 часа).

**Практика** -Разборка и сборка АК (8 часов). Стрельба из пневматической винтовки (8 часов).

**5. Гражданская оборона (16 часов).**

**Теория** - Поражающие факторы (2 часа). Виды и устройство противогаза (2 часа).

**Практика** - Одевание противогаза (4 часа). ОЗК (общевойсковой защитный костюм) (8 часов).

**6. Медицинская подготовка (16 часов).**

**Теория** -Переломы, ушибы, вывихи, растяжения (2 часа), раны и кровотечения (2 часа), обморожение, солнечный удар (2 часа), правила оказания первой доврачебной помощи (2 часа).

**Практика** -Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении, переломах, кровотечении, обморожении, солнечном ударе (4 часа). Транспортировка пострадавшего, оказание первой доврачебной помощи (4 часа).

**7. Школа выживания (24 часа).**

**Теория** -Туристическая подготовка (2 часа). Топографические знаки (2 часа). Туристическое снаряжение в походе (2 часа). Виды узлов и их применение (2 часа).

**Практика** - Сборка и разборка палатки (2 часа). Разведение костра (2 часа). Разбивка бивака (2 часа). Определение азимута (2 часа). Организация походов и экспедиций (8 часов).

**8. Воздушно-парашютная подготовка (8 часов).**

**Теория** - Ознакомление со снарядами ВДК, требования безопасности на каждом снаряде (1 час). Изготовка к отделению от самолета. Отделение от самолета. Размещение в самолете и действия при отделении от него (1 час).

**Практика** -Тренировка действий при приземлении (2 часа). Подгонка подвесных систем и подгонка макетов к одеванию (4 часа).

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

*По окончании обучения учащиеся будут стремиться:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- принимать активное участие в проведении школьных и районных соревнований; в военно-прикладных видах спорта.

*будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;*

*будет сформирована активная жизненная позиция.*

##### **Предметные:**

**Обучающийся должен знать:**

1. Этапы становления и развития, организационной структуры ВС РФ.

2. Виды и рода войск

3. Военский устав, его назначение;

4. Содержательную характеристику уставов внутренней службы, дисциплинарной, гарнизонной и караульной служб.

5. Строевой Устав, приёмы и элементы строевой подготовки, их назначением.

6. Устройство и ТТХ огнестрельного оружия (автомата АК-74) и пневматических винтовок.

7. Правила выполнения и технику безопасности при выполнении стрельб из пневматического оружия.

8. Историю развития пневматического и огнестрельного оружия и основ общевойскового боя.

9. Возможности применения противотанковых гранат, приёмов обнаружения вражеских мин, преодоления минных полей по проходам в составе отделения.

10. Правила работы с компасом, ориентирование на местности, относительно определённых предметов, правила подготовки доклада по результатам наблюдения за объектом.

11. Правила оказания первой помощи при порезах, ссадинах, ушибах -характеристику травм.

12. Понятия тепловых и солнечных ударов, обморожений, первая помощь при спасении утопающего.

13. Права и ответственности военнослужащих, воинскую обязанность,

14. Понятия о воинском учёте и его назначении.

15. Системы оповещения и информирования об опасности чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, правила пользования индивидуальной аптечкой АИ-2, индивидуальным противохимическим пакетом ИПХ-8, противогазами ГП-5, ГП-7, костюмами ОЗК, Л1, технологии самостоятельного изготовления ватно-марлевой повязки.

16. Основы ориентирования на местности и выхода к населённым пунктам, правила и методы оборудования временного укрытия -возможности и технологию оборудования, разновидность зимних укрытий.

17. Типы костров, способы разведения костра, правила поведения в экстремальных условиях и способы добычи и приготовления пищи.

18.Туристические узлы, типы туристических веревок.

19.Правила общения и поведение в различных местах и ситуациях, правила поведения в походах и экспедициях.

### **Обучающийся должен уметь:**

1. Выполнять приемы и элементы строевой подготовки.
2. Стрелять из пневматической винтовки.
3. Выполнять разборку/сборку макета автомата АК-74.
4. Уметь метать гранату, искать мины.
5. Работать с компасом, уметь найти магнитный азимут.
6. Оказать первую помощи при порезах, ссадинах, ушибах, тепловых и солнечных ударах, обморожениях.
7. Правильно надеть противогаз ГП-5, ГП-7.
8. Правильно надеть костюм ОЗК, Л-1.
9. Самостоятельно изготовить ватно-марлевую повязку.
10. Вести себя при ЧС природного характера.
11. Ориентироваться на местности
12. Вязать узлы
13. Организовать себя в поход.

### **Метапредметные:**

#### *1. Регулятивные:*

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения.

2. *Познавательные:*

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классификации;
- самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

3. *Коммуникативные:*

уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16 сентября	23 мая	32	128	2 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы: 28 октября – 3 ноября 30 декабря – 12 января 24 марта – 31 марта					

### Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименование	Количество
<i>Помещения</i>		
1	Спортивный зал	1
2	Спортивная площадка	1
3	Тир	1
4	Учебный кабинет (кабинет ОБЖ)	1
<i>Оборудование и снаряжение</i>		
1	Парашют Д-5 серии 2	1 шт.
2	Каски армейские стальные	5 шт.
3	Макет АК-74	2 шт.
4	Винтовки пневматические спортивные АК-74	3 шт.
5	Мишени стрелковые	3 шт.
6	Макет штык-ножа	2 шт.
7	Гантели разновесовые	8 пар
8	Гири разновесовые	4 шт.
9	Штанги разновесовые	3 шт.
10	Станки спортивные разноцелевые	5 шт.
11	Форма военная	15 комплектов
12	Форма юнармейца	10 комплектов
13	ВПХР	7 шт.
14	Комплект химзащиты ОЗК	3 шт.
15	Противогаз	15 шт.

16	Фляга полевая	10 шт.
17	Коврик туристический	15 шт.
18	Спальный мешок	12 шт.
19	Палатка 4-хместная	3 шт.
20	Носилки санитарные	3 шт.
21	Сумка санитарная	2 шт.
22	Аптечка санитарная	1 шт.

### **Технические средства:**

Компьютер, комплект мультимедийного оборудования.

**Информационное обеспечение программы:** освещение мероприятий в СМИ и на сайте школы.

**Кадровое обеспечение:** учитель ОБЖ и физической культуры.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Аверин, А.И. и др. Начальная военная подготовка [Текст]/ А.И.Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К.Ендовицкий.-М.: просвещение,1987.-256 с.
2. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. -М.: Айрис-пресс, 2002. - 150 с.
3. Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2001.- 200 с.
4. Глызко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глызко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы» [Текст]/. - М., 2005.
6. Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И.Мешкова, А.В.Мешков. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.-163с.
7. Иванова, И. Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра [Текст]/ И. Иванова // Военные знания. - 2003. - №2. - С.32-33.
8. Кульков, Ю.В. Военно-патриотический клуб «Патриот» [Текст]/ Ю.В.Кульков// Физическая культура в школе. - 2003. - №1. - С.52-54.
9. Лысогор, Н.А. и др. Питание в туристском походе [Текст]/ Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая. - М.: Пищевая промышленность, 1980. - 96 с.
- 10.Мазыкина, Н.В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности [Текст]/ Н.В.Мазыкина // Внешкольник . -2002. - №5. - С.5-8.
- 11.Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ С.Рожков // Педагогический вестник. - 2003. - №12.- С.7
- 12.Салихова, Р. Воспитание гражданина [Текст]/ Р.Салихова, Г.Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. -2003 . - №1. - С.2-8.
- 13.Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г.Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. - С.25-29.
- 14.Штюмер, Ю.А.Карманный справочник туриста [Текст]/ Ю.А.Штюмер.- М.:профиздат,1982.-224с.

### Список литературы для учащихся

1. Бонингтон, К. В поисках приключений/ К.Бонингтон. - М.:Прогресс, 1987.- 400 с.
2. Военно-спортивная игра «Победа-60»// Патриот Отечества.- 2003.-№5.-С.25-28.
3. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/ В.Г.Волович. - М.: Мысль, 1990. - 205 с.
4. Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения - российский путь развития // Воспитание школьников.-2002.-№7.-С.8-10.
5. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А.Коструб. - М.:Профиздат, 1986. - 180 с.
6. Крайнева, И.Н. Узлы / И.Н.Крайнева. - СПб.: Кристалл,1997. -237 с.
7. Никитин, Н. Биография патриотизма [Текст]/ Н. Никитин// Патриот.-2003.-№34.-С.8-9.
8. Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование [Текст] / В. Нурмиаа. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 158 с.
9. Первая помощь/ под общей редакцией Ф.Е.Вартаняна.- М.: Российское общество Красного Креста, 1997.- 215 с.
10. Роцин, А.Н. Ориентирование на местности/ А.Н.Роцин. - Киев: Высшая школа, 1982. - 98 с.
11. Сафонов, В.И. 10 писем Робинзону/ В.И.Сафонов.- М.: Физкультура и спорт,1983. - 78 с.
12. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые / Ю.А.Штюрмер. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 87 с.
13. Энциклопедия туриста/ под ред. Е.И.Тамма. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1983. - 605 с.

### 3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Юный десантник» применяется:

<i>Виды контроля Наименование и время проведения контроля</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
<b>Входной контроль</b> (в начале курса обучения)	Определение уровня развития детей	Устный опрос, результат выполнения физических, стрелковых нормативов <b>(Приложение 1,2,3)</b>
<b>Текущий контроль</b> (в течение всего учебного года)	Оценка качества освоения какого-либо раздела учебного материала	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос
<b>Промежуточный контроль</b> (по окончании учебного раздела)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; соревнование; опрос <b>(Приложение 1,2,3)</b>
<b>Итоговый контроль</b> (в конце учебного года/курса обучения)	Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие. <b>(Приложение 1,2,3)</b>

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:**

- журнал посещаемости;
- диагностика личностного роста и продвижения;
- наблюдение за деятельностью учащихся.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:**

- соревнования на школьном уровне;
- протоколы по итогам выполнения нормативов учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:**

- участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета.
- результаты сдачи нормативов.

## Список литературы

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. Учебно-метод. пособие/ М.М. Бака. - М.: Советский спорт, 2004. — 280с.
2. Васягин А.В., Кайзер В.А. Будущим офицерам. Методические рекомендации/ А.В. Васягин- Екатеринбург, Издательство гуманитарного университета, 2004- 76с.
3. Военно-прикладная физическая подготовка в оборонно-спортивных лагерях. Учебно-методическое пособие /под ред. О.Гущин/ ОГУ «Уральский информационно-образовательный центр молодежи». - Екатеринбург, 2006. - 54с.
4. Воропаев К.Е. Вопросы патриотического воспитания / В.Б. Белолугова, О.В. Гущина, Р.Р. Садриев// Сборник статей. - Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного Университета, 2004. — 152с.
5. Дмитриев Е.С. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащихся и молодежи. Методическое пособие/Н.С. Петров. — Челябинск: ДЦНТИ, 1994. — 40с.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков/ Г.Б. Мейксон.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. — 1996- №1. — с. 5-10.
7. Мазыкина Н.В. Мишин Б.И. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе/ Н.В. Мазыкина, Б.И. Мишин. -М.: Мнемозина, 2000-199 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Л.П.Матвеев. - М., 1991.
9. Митяевский К.И. Наставление по физической подготовке и спорту в вооруженных силах Российской Федерации/ К.И. Митяевский. - М.: Редакционно- издательский центр генерального штаба вооруженных сил Российской федерации 2001- 224с.
10. Организация работы по патриотическому воспитанию молодежи в муниципальных образованиях в Свердловской области. Опыт работы: информационно- методический сборник № 56/ В.Н. Щербако, Н.А. Платонов, Ю.Н. Роева. — Изд-во Правительства Свердловской области, 2006. - 224с.
11. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: Дисс. д.п.н. / В.П. Полянский. М.: РГАФК, 1999.
12. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х Грантынь и др.// Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1979. — 360с.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

ВУ – высокий уровень

ПУ – повышенный уровень

БУ – базовый уровень

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		ВУ	ПУ	БУ	ВУ	ПУ	БУ
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		ВУ	ПУ	БУ	ВУ	ПУ	БУ
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		ВУ	ПУ	БУ	ВУ	ПУ	БУ
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		ВУ	ПУ	БУ	ВУ	ПУ	БУ
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.0	10.4	11.40	11.4	12.4	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
		18	17	16	15,5	15	14,5
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)						

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		ВУ	ПУ	БУ	ВУ	ПУ	БУ
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.0	11.00	10.2	12.0	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28

### Нормативы по стрельбе из пневматической винтовки

Ступень, Возраст	Упражнение	Уровень освоения		
		БУ	ПУ	ВУ
11-12 лет	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
13-15 лет	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>30</b>

**Нормативы по разборке- сборке АК-74 и снаряжению магазина**

**РАЗБОРКА**

**Норматив №13**

Время отсчитывается от команды «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

*Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 13*

Вид оружия – автомат АК-74

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 15 сек (ВУ)

«хорошо» - 17сек (ПУ)

«удовлетворительно» - 19 сек (БУ)

**СБОРКА**

**Норматив № 14 - сборка автомата АК-74 после неполной разборки.**

Условия выполнения норматива

1. Оружие разобрано. Части и механизмы автомата (пулеметов) аккуратно разложены на столе (чистой подстилке) в порядке разборки и не касаются друг друга.
2. Обучаемый находится у оружия (на исходном положении) с опущенными руками.

Порядок выполнения норматива

1. Руководитель занятия подает команду: «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ».
2. При выполнении сборки после неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый последовательно выполняет все операции в обратном порядке.

3. Время отсчитывается от команды «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

*Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 14*

Вид оружия – автомат АК-74

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 25 сек (ВУ)

«хорошо» - 27сек (ПУ)

«удовлетворительно» - 32 сек (БУ)

### **СНАРЯЖЕНИЕ МАГАЗИНА**

**Выполнение норматива № 16. Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами**

Условия выполнения норматива

1. Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины и учебные патроны россыпью.
2. Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого « Готово»

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

*Оценка по времени (секунд):*

«отлично» - 33 сек (ВУ)

«хорошо» - 38 сек (ПУ)

«удовлетворительно»- 43 сек (БУ)