


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СОШ № 3  
С.Н. Солнцева

приказ от 15.06.21 № 16/01-35/01



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПАТРИОТ»**

Возраст обучающихся – 11 – 18 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Яньков Игорь Сергеевич,  
учитель физической культуры

г.Рыбинск

2021 г.

**Цель программы** - способствовать развитию деятельности и познавательной активности детей, а также развитию двигательных навыков. Укреплению физического и психологического здоровья, эмоциональной стабильности учащихся посредством кружка «Патриот».

**Задачи:**

**Обучающие:**

- приобретение знаний в области истории патриотического воспитания, правил безопасности на занятиях, необходимых понятий, правил и теоретических сведений из области патриотического воспитания;
- углубление знаний, умений и навыков в соревнованиях;
- знакомство с основами патриотического воспитания.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей (умения ориентироваться в пространстве, перестроении двигательных действий)
- развитие умственных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости);
- содействие развитию психических процессов;
- развитие волевых и нравственных качеств.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься избранным видом в свободное время;
- выработка организаторских навыков;
- воспитание инициативности, дисциплинированности, чувства ответственности, взаимовыручки, нравственных и волевых качеств
- воспитание физкультурного актива школы.

**Отличительные особенности программы:**

- активное приобщение личности к здоровому образу жизни;
- развитие культуры движений в процессе тренировочных занятий;
- совершенствование умения работать в коллективе;
- возможность самовыражения школьника в игровых видах физической культуры.

Программа рассчитана на учащихся 5-7 класс, 11-14 лет.

Условия набора в кружок: все желающие, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов в год.

**Формы организации деятельности**

- тренировочные занятия,
- игры,
- соревнования,

## **Пояснительная записка.**

Программа ДООП «Патриот» разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг."», в соответствии с:

1. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
2. Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;

### **Актуальность проблемы**

#### **патриотического воспитания детей и молодёжи:**

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

За последние годы в России значительно ослаблена работа по патриотическому воспитанию граждан. Этому во многом способствуют такие явления последнего времени: экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей, снижение воспитательного воздействия культуры, искусства и образования; засаждение культа вседозволенности, насилия и жестокости в средствах массовой информации и печати; обострение межнациональной розни. Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- приобретение знаний в области истории патриотического воспитания, правил безопасности на занятиях, необходимых понятий, правил и теоретических сведений из области патриотического воспитания;
- углубление знаний, умений и навыков в соревнованиях;
- знакомство с основами патриотического воспитания.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей (умения ориентироваться в пространстве, перестроении двигательных действий)
- развитие умственных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости);
- содействие развитию психических процессов;
- развитие волевых и нравственных качеств.

#### **Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься избранным видом в свободное время;
- выработка организаторских навыков;
- воспитание инициативности, дисциплинированности, чувства ответственности, взаимовыручки, нравственных и волевых качеств
- воспитание физкультурного актива школы.

#### **Отличительные особенности программы:**

- активное приобщение личности к здоровому образу жизни;
- развитие культуры движений в процессе тренировочных занятий;
- совершенствование умения работать в коллективе;
- возможность самовыражения школьника в игровых видах физической культуры.

Программа рассчитана на учащихся 5-7 класс, 11-14 лет.

Условия набора в кружок: все желающие, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов в год.

#### **Формы организации деятельности**

- тренировочные занятия,
- игры,
- соревнования,

- беседы,
- просмотр соревнований,
- тестирования.

На занятиях используется групповой, индивидуальный, поточный, повторный, соревновательный методы обучения.

### **Ожидаемые результаты освоения программы ДООП «Патриот»**

#### **Занимающиеся в кружке должны уметь:**

- технически правильно выполнять задания;
- выполнять простейшие тактические действия в занятиях;
- пользоваться в игре элементами физкультурно-спортивной этики;
- соревноваться в избранном виде кружка по упрощённым правилам;
- грамотно организовать свой досуг;
- самостоятельно использовать разминочные упражнения на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Занимающиеся в кружке должны знать:**

- основные правила занятий и соревнований;
- основы физкультурно-спортивной этики;
- правила техники безопасности на занятиях ;

#### **Личностными результатами освоения программы ДООП «Патриот» является:**

- 1.Формирование у школьников готовности к вооружённой защите Родины; понятия Патриотизм
- 2.Умение работать и действовать индивидуально и в коллективе
- 3.Соблюдать дисциплину
- 4.Развитие активной гражданской позиции,
5. Выработка устойчивого интереса к своему здоровью, физическому развитию активному образу жизни;
6. Приобретение навыков военно-спортивных дисциплин

Форма аттестации – тестирования, контрольные испытания, школьные соревнования среди параллелей своих классов; участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть.

## **Проводимые мероприятия**

- Организация и проведение встреч, мероприятий, библиотечных часов, уроков мужества с участием военнослужащих. Подготовка и проведение лекций и классных часов, посвященных военно-историческим датам.
- Несение Вахты памяти.
- Организация экскурсий в школьный музей Боевой Славы,
- Дни воинской славы.
- Участие в муниципальном военно-спортивных турнирах.
- Участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк»

## **Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа**

**«Патриот»** - это комплексная система, включающая в себя множество направлений и сфер деятельности, согласно которым, формируются и направления работы по развитию патриотизма у воспитанников:

### **Военно-патриотическое:**

- героико-патриотическое, служит сохранению памяти о героических событиях, подвигах, формированию уважения к военной профессии;
- гражданско-патриотическое, связано с формированием гражданского самосознания, правовой культуры учащихся, гражданской позиции, сознания долга перед семьей, народом и Родиной. Формирование в личности учащегося тех черт, которые позволяют ему быть полноценным участником общественной жизни;
- духовно-нравственное, осознание учащимися высших ценностей, идеалов и ориентиров социально значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов, позиций в практической деятельности. Повышение культуры и образованности, привитие высоконравственных норм поведения, ответственности и коллективизма, важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей;
- изучение исторического наследия России.

### **Физкультурно-спортивное (патриотическое):**

направлено на формирование в процессе занятий физической культурой и спортом опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины. Формирование потребности в ведении здорового образа жизни, укрепления здоровья, ответственности за свое здоровье и здоровье будущих поколений. Развитие морально-волевых качеств личности учащегося (сила, ловкость, выносливость, состязательность и т.д.) Таким образом, программа клуб «Патриот» представляет собой единство духовности, гражданственности и социальной активности личности учащихся, осознающих свою нераздельность, неразрывность с Отечеством. Программа реализуется за счет обмена между субъектами информацией,

культурными представлениями, развернутой познавательной и проектной деятельности, социально-ролевых и спортивно-воспитательных игр.

### **Направления деятельности.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- ✓ Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- ✓ Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- ✓ Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- ✓ Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- ✓ Командные игры.

#### **Строевая подготовка.**

- ❖ Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
- ❖ Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- ❖ Сигналы управления строем.
- ❖ Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- ❖ Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- ❖ Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

#### **Туризм.**

- Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- Движение по азимуту.
- Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- Измерение расстояния различными способами.
- Организация движения по азимуту.

#### **Первая медицинская помощь.**

*Главная задача* – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- Личная и общественная гигиена.
- ПМП при травмах и несчастных случаях.
- Понятие раны. Виды ран.
- Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

- Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
- ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
- Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
- Пищевые отравления, ПМП при них.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

#### **Огневая подготовка.**

- ✓ Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- ✓ Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- ✓ Снаряжение магазина.
- ✓ Основы и правила стрельбы.
- ✓ Скоростная стрельба.

#### **Основа туристической техники.**

- ❖ Ориентирование в туристическом походе.
- ❖ Организация бивака.
- ❖ Разведение костра.
- ❖ Установка палатки.
- ❖ Способы преодоления препятствий во время маршрута.

#### **Дорога без опасности.**

- Изучение правил дорожного движения.
- Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
- Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
- Фигурное вождение велосипеда.

#### **Пожарная безопасность.**

- Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
- Пожарная эстафета.
- Надевание «боек» - боевой одежды.



**Количество часов:**

Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование.

Календарный учебный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
2	8	68

**Календарно-тематическое планирование.**

№	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата	
			план	факт
<b>I. Первая медицинская помощь (16 ч).</b>				
1.1	Личная и общественная гигиена.	1		
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1		
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1		
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1		
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1		
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1		
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1		
1.8	Понятие о шипах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1		
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1		
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.	1		
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1		
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.	1		
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1		

1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	1		
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.	1		
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1		
<b>II. Туризм (7 ч).</b>				
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1		
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1		
2.3	Движение по азимуту.	1		
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1		
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	1		
2.6	Измерение расстояния различными способами.	1		
2.7	Организация движения по азимуту.	1		
<b>III. Дорога без опасности (4 ч).</b>				
3.1	Изучение правил дорожного движения.	1		
3.2	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	1		
3.3	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	1		
3.4	Фигурное вождение велосипеда.	1		
<b>IV. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (27 ч).</b>				
4.1	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	1		
4.2	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	1		
4.3	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1		
4.4	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	1		
4.5	Строевая подготовка: действие в составе отряда на	1		

	месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».			
4.6	Строчная подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1		
4.7	Строчная подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1		
4.8	Строчная подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	1		
4.9	Строчная подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		
4.10	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	1		
4.11	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	1		
4.12	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1		
4.13	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.	1		
4.14	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.	1		
4.15	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).	1		
4.16	Строчная подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	1		
4.17	Строчная подготовка: одиночная строчная выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		
4.18	Строчная подготовка: одиночная строчная выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных	1		

	препятствий.			
4.19	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.	1		
4.20	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1		
4.21	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	1		
4.22	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1		
4.23	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1		
4.24	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1		
4.25	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1		
4.26	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш- броска.	1		
4.27	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1		
<b>VI. Пожарная безопасность (5 ч).</b>				
5.1- 5.2	Босвос развёртывание от пожарного автомобиля.	2		
5.3- 5.4	Пожарная эстафета.	2		
5.5	Надевание «боевки» - боевой одежды.	1		
<b>VI. Огневая подготовка (4 ч).</b>				
6.1	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	1		
6.2	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	1		
6.3-	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы.	2		

6.4	Скоростная стрельба.			
<b>VII. Основы туристической техники (5 ч).</b>				
7.1	Ориентирование в туристическом походе.	1		
7.2	Организация бивака.	1		
7.3	Разведение костра.	1		
7.4	Установка палатки.	1		
7.5	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	1		
<b>Ито го</b>		<b>68 часов</b>		

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля: - предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования; - текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения; - промежуточный контроль (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования и устного опроса; - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится для выявления качества и полноты образования, получаемого обучающимися, в соответствии с выбранными ими образовательными программами. Аттестация проводится один раз в полугодие: «промежуточная» аттестация - в конце первого полугодия, «итоговая» - в конце учебного года (по окончании полного курса обучения). Промежуточная аттестация направлена на определение объема программного материала, изученного (освоенного) обучающимися за полугодие, полученных обучающимися знаний по отдельным учебным курсам, дисциплинам, в том числе объема и уровня освоенных предметных навыков и внепредметных умений, а также на выявление динамики функциональных показателей (маркеров), указывающих на уровень развития у обучающихся психических и социальных, интеллектуальных и физических (в том числе и специальных) функций и качеств соответственно. Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного

обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) образовательных знаний и умений (практическое применение знаний) по всем учебным курсам, дисциплинам, темам, в том числе предметных навыков и физической подготовки, с требованиями образовательных программ соответствующего уровня и направленности. Образовательные результаты обучающихся фиксируются по окончании прохождения ими учебной темы, тематического блока (раздела), учебного курса. Полученные знания и приобретенные практические умения, формирование навыков проверяются методом контрольных (педагогических) «срезов», проводимых в форме письменных и практических заданий. Для определения полноты и глубины знаний обучающихся в той или иной культурной и (или) научной области (в соответствии с темой, курсом обучения, образовательным блоком, объединяющим как научные, так и культурные знания), приобретенных ими не только на учебных занятиях, но и в результате самостоятельной работы, помимо упомянутых контрольных «срезов», используется устный опрос. Аттестация проводится раз в полугодие и направлена на выявление и оценку образовательных результатов (глубину и прочность полученных знаний, и их применение) обучающихся как по отдельным компонентам образовательной программы (промежуточная аттестация), так по всем компонентам образовательной программы (итоговая аттестация). Промежуточная аттестация обучающихся проводится, как правило, в декабре и проверяются следующие показатели: - осведомленность (знания) обучающихся в вопросах истории России, возникновения государственности и их «институтов», истории города Красноярска и Красноярского края, в вопросах прав и обязанностей гражданина России, в вопросах прав и обязанностей допризывника, воинского Устава, в вопросах ведения здорового образа жизни и др. Для проверки осведомленности обучающихся применяются тестовые задания (тестирование), опрос (устный, письменный) или собеседование. Тестовые задания могут иметь форму открытую и закрытую; - понимание обучающимися таких понятий как «Отечество», «Родина», «патриотизм», «конституционный долг»; - степень овладения практическими умениями в применении пневматического оружия, а также определяется уровень навыков в работе с автоматическим оружием, в ориентировании на местности, по карте, составлять карты и планы местности и др. - общая физическая подготовка, необходимая для проведения военизированных мероприятий, туристских походов, и в дальнейшем для прохождения воинской службы, для поддержания здоровья и др.; - сформированные ценности и потребности, проецирующиеся в отношении к собственной семье, к месту своего рождения, своей культуре и истории, к собственному делу, а также определяющие собственные жизненные стремления

обучающихся. Приобретенные спортивные навыки и освоенные практические умения проверяются с использованием контрольных заданий, по каждому навыку и умению отдельно. Наиболее же эффективным методом проверки является интегрированный зачет, т.е. участие обучающегося в мероприятии, где эти навыки становятся просто необходимыми: военизированная игра на местности, соревнования по военным дисциплинам (военизированная эстафета), соревнования по туризму, конкурсы песни и строя и др. Общая физическая подготовка обучающихся проверяется методом тестирования. Тестовые задания (упражнения). Это - тестовые упражнения, предлагаемые военным комиссариатом для проверки физической подготовки у молодежи допризывного возраста, или тестовые упражнения программы для учащихся общеобразовательных школ, или др. Проверяются, как правило, следующие физические качества: сила (плечевой пояс), например, в упражнениях подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья; выносливость, например, в упражнении «бег на длинную дистанцию»; быстроты, например, в упражнении «бег на короткую дистанцию»

#### Методическое обеспечение образовательной программы

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по физподготовке.
Строевая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видеоматериал	Тестирование, карточки судьи.
Первая медицинская помощь	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Зачет, тестирование, промежуточный тест.

Огневая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, видеоматериалы	Зачет, тестирование, промежуточный тест,
Основа туристической техники	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах; тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### Список литературы

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006 – 2011 годы». М., 2006.
2. Детско – взрослая экспертиза уклада школьной жизни: методическое пособие для координаторов создания демократического, толерантного уклада жизни школы./ Под редакцией А.Н.Тубельского. – М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003.
3. Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию: 5 – 11 классы. / Под редакцией В.А.Великоролеского, О. Е.Жиренко, Т.М.Кумицкой. – М.: ВАКО, 2006.
4. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников: Методическое пособие для школьных администраторов, учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования/ авт.-сост. А.Н.Выршиков, М.Б.Кусмарцев, А.П.Панковец. М.: Глобус, 2007.
5. Патриотическое воспитание. Нормативные правовые документы. 2-е издание, переработанное. М.:2006.
6. Растить патриотов. Автор – составитель А.А.Аронов. М.: ДОСААФ, 1088.
7. Система гражданского образования школьников: воспитание гражданской активности, социально – правовое проектирование, изучение гуманитарного права: Методическое пособие/ сост. Г.В. Дмитриенко, Т.С. Зорина, Т.В.Черникова/ под ред. Т.В.Черниковой. – М.: Глобус, 2006