

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от «30.09» 2022года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 159-46/1 от 01.09.22
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куричкин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2023 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ПОЛИАТЛОН»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый и второй

Срок реализации – 2 года

Объем реализуемой программы – 360 часов

Возрастной диапазон освоения программы – от 14 до 18 лет

Режим занятий – понедельник, среда, пятница

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Алексеев Олег Владимирович

Рекомендовано

Методическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от «30» 08 2022г.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы - **военно-спортивная.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

В наш век информации и компьютеризации подросток мало подвижен, мало занят физическим трудом, не имеет понятия о правильном и гармоничном развитии своего тела. В силу экономических условий многие клубы на платных условиях, что не позволяет подросткам их посещение.

Актуальность данной программы в том, что она обращается ко всем подросткам, в том числе не имеющим начальной подготовки для занятия общей физической подготовкой, возможность бесплатного посещения занятий. Обучение проходит в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями каждого подростка. Программа включает в себя комплекс занятий, умений и навыков, направленных на гармоничное развитие индивидуальных физических данных, формирование характера, коммуникативных навыков коллектива, здорового образа жизни. Автор надеется, что занятия создадут условия для самоутверждения, самовыражения, самореализации своего «Я» в коллективе сверстников, а также развития силы воли и стремления к достижению поставленных задач.

Педагог в организации обучения использует гуманистические методы, выступая в качестве старшего товарища, всегда готового поддержать и помочь, показать собственным примером, передать свои умения и навыки, приемы. Особый упор делается на создание «ситуации успеха»: процесс обучения строится по принципу от простого к сложному, для каждого учащегося или воспитанника подбирается индивидуальная программа тренировок.

Данная программа имеет направленность на подготовку допризывной молодежи к военной службе в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 28.03.1998г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012г. № 604 « О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.1999г. № 1441, Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010г. № 134-р, а также постановлением Губернатора Санкт-Петербурга от 18.12.2012г. № 82-пг «Об организации обучения граждан Российской Федерации, проживающих на территории Санкт-Петербурга, начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы»

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества а также содействию подготовки молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе;

1.Повышение уровня разносторонней физической подготовленности юных петербуржцев, развитие и формирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих физическую готовность к защите Отечества;

2.Дальнейшее совершенствование организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью, популяризация технических и военно- прикладных видов спорта, повышение престижа военной службы;

3. Вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитания гражданственности и патриотизма, формирования стремления к здоровому образу жизни, профилактики преодоления вредных привычек;

4. Вовлечение подростков в работу секции способных к совершению противоправных действий и к возможности употребления алкогольной продукции, наркотических веществ.

5. С целью обеспечения занятости, заинтересованности, агитационно-воспитательной работы и пропаганды полезного и здорового образа жизни в свободное от учебы время.

6. Формирование физически красивого, здорового, развитого тела.

Задачи:

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам военно-прикладных видов спорта входящих в программу занятий полиатлона среди допризывной молодежи.

Освоение учащимися знаний на занятиях полиатлоном.

Овладение умениями и навыками полиатлона.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к военно-прикладным видам спорта.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Условия реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей и взрослых в возрасте **от 14 до 18 лет**.

Срок реализации программы - **2 года**.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Группа второго года обучения формируется из подростков 14-18 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения – 3 раза в неделю (2 часа в неделю, 240 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (1 час в неделю, 120 часов в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условие приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков. С обязательным, разрешающим медицинским документом на физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы. Учащиеся должны быть одной возрастной группы

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые.

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.
2. репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения
3. креативный (творческий).

Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

- выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общей физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать тот или иной подросток.

2. Составление программы соревнований в «ИСЛ» и т.д.

3. Разминка, подготовка к выступлению.

4. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря.
- укреплять свою общефизическую подготовку;
- владеть стрелковым оружием;
- уметь осуществлять судейство.

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

1 год обучения

- Знать приемы и владеть ими в гиревом спорте, легкой атлетике, атлетической гимнастике;
- Знать технику безопасности при обращении с оружием, при проведении стрельб, при нахождении в тире или на стрельбище, при перевозке оружия;
- Знать правила поведения на соревнованиях и правила хранения оружия;
- Знать материальную часть оружия;
- Знать и выполнять команды подаваемые при производстве стрельбы;
- Знать нормативы стрельбы;
- Уметь правильно обращаться с оружием, производить его чистку и смазку;
- Уметь выполнять нормативы по разборке и сборке автомата;
- Уметь правильно на практике пользоваться оружием;
- Знать технику стрельбы.

2 год обучения

- Знать приемы и владеть ими в гиревом спорте, легкой атлетике, атлетической гимнастике;
- Знать теорию выстрела;
- Знать правила определения качества пробойн в мишени;
- Уметь правильно производить подсчет очков;
- Знать виды выполнения упражнений по стрельбе;
- Знать мишени и правильно их применять на практике;
- Уметь правильно самостоятельно изучать свои ошибки;
- Уметь самостоятельно и с помощью товарищей устранять ошибки при стрельбе;
- Уметь правильно распределять время при стрельбе;
- Знать принципы спортивной подготовки стрелка спортсмена;
- Уметь самостоятельно избирать тактику на соревнованиях при стрельбе;
- Знать основы специальной подготовки стрелка спортсмена.

Способы проверки результативности.

1. Анкетирование (при приеме в секцию).
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка, участника соревнований различных категорий.

Формы итогового контроля:

- открытое занятие;
- соревнование.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«ПОЛИАТЛОН»**

240 часов в году

(1-год обучения по 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0
2.	Здоровый образ жизни.	2	2	0
3.	Профилактика физической тренировки.	2	2	0
4.	Профилактика спортивных травм и патологических изменений в организме.	2	2	0
5.	Методы самоконтроля за физическим и психологическим состоянием.	2	2	0
6.	Легкая атлетика. Бег на короткие, длинные и средние дистанции, кросс. Развитие аэробных возможностей организма.	30	5	25
7.	Гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения в висе, в упорах, в размахивании, в соскоках. Метание учебной гранаты. Подготовка по плаванию.	24	3	21
8.	Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища. Гиревой спорт. Лыжная подготовка.	56	3	53
9.	Стрелковая подготовка. Строевая подготовка.	64	3	61
10.	Комплексная тренировка: -легкая атлетика; -тренировка силы; -гимнастика; -стрелковая подготовка; -плавание на 50 метров.	12	0	12
11.	Организация и участие в соревнованиях.	42	0	42
12.	Итоговое занятие	2	0	2
ИТОГО:		240	24	216

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«ПОЛИАТЛОН»**

120 часов в году

(2-год обучения по 1 часу в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Профилактика спортивных травм и патологических изменений в организме.	1	1	
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие, длинные и средние дистанции, кросс3.	14	0	14
4.	Гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения в висе, в упорах, в размахивании, в соскоках. Метание учебной гранаты. Подготовка по плаванию.	14	0	14
5.	Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища. Гиревой спорт. Лыжная подготовка.	29	0	29
6.	Стрелковая подготовка. Строевая подготовка.	33	0	33
7.	Комплексная тренировка: -легкая атлетика; -тренировка силы; -гимнастика; -стрелковая подготовка; -плавание на 50 метров.	6	0	6
8.	Организация и участие в соревнованиях.	21	0	21
9.	Итоговое занятие	1	0	1
ИТОГО:		120	2	118

Календарный учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной программе
«Полиатлон» (1-год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Изучение охраны труда при выполнении тренировок. Изучение безопасных условий работы на каждом тренировочном месте. Изучение планы эвакуации.	2	2.09.22	
2	Здоровый образ жизни. -рациональное питание; -физические упражнения; -умение беречь нервную систему; -отсутствие вредных привычек.	2	5.09	
3	Физические основы подбора средств и методов физической тренировки и построение занятий, направленных на развитие сердечно- сосудистой, дыхательной и мышечной систем подростков.	2	7.09	
4	Характеристика травм и возможных патологических изменений в организме обучающихся при занятиях спортом. Неоптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, низкий уровень организации и методики проведения учебно - тренировочных занятий	2	9.09	
5	Методы самоконтроля при занятии спортом. Контроль и оценка состояния ведущих органов и систем организма (сердечно- сосудистая, дыхательная и мышечная система, опорно-двигательный аппарат и др.) психические функции при занятиях спортом.	2	12.09	
6	Беговые упражнения. Разминка- ОРУ	2	14.09	
7	Теория Бега на короткие дистанции Беговая подготовка на короткие дистанции 100 м	2	16.09	
8	Теория - силовая подготовка на тренажерах, Разминка- ОРУ	2	19.09	
9	Теория строевой подготовке. Строевые упражнения	2	21.09	
10	Правила метания. Метание гранаты на дальность	2	23.09	
11	Соревнование по преодолению полосы препятствия	2	26.09	
12	Теория поднятия гири. Силовая подготовка, гиря 16 кг	2	28.09	
13	Беговая подготовка на короткие дистанции 200 м	2	30.09	
14	Теория стрельбы. Стрельба лежа	2	3.10	
15	Силовая подготовка, гиря 16 кг	2	5.10	

16	Соревнование «Военизированный кросс»	2	7.10.22	
17	Беговая подготовка на короткие дистанции 400 м	2	10.10	
18	Стрельба сидя	2	12.10	
19	Комплексная тренировка	2	14.10	
20	Соревнование по Воркауту	2	17.10	
21	Стрельба стоя	2	19.10	
22	Силовая подготовка на тренажерах	2	21.10	
23	ТТХ АК. Порядок сборки и разборки АК. Сборка-разборка АК	2	24.10	
24	Соревнование «Военно-спортивное ориентирование»	2	26.10	
25	Силовая подготовка, гиря 16 кг	2	28.10	
26	Беговая подготовка на короткие дистанции 100 м	2	31.10	
27	Теория плавания. Разминка- ОРУ Плаванья вольным стилем 50 метров	2	2.11	
28	Соревнование по Воркауту.	2	7.11	
29	Беговая подготовка на короткие дистанции 200 м	2	9.11	
30	Стрельба лежа	2	11.11	
31	Плаванья вольным стилем 50 метров	2	14.11	
32	Силовая подготовка на тренажерах	2	16.11	
33	Теория бега на средние дистанции. Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	2	18.11	
34	Военно-спортивное соревнование «День призывника	2	21.11	
35	Стрельба сидя	2	23.11	
36	Соревнование по Воркауту	2	25.11	
37	Силовая подготовка, гиря 16 кг	2	28.11	
38	Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	2	30.11	
39	Плаванья вольным стилем 50 метров	2	2.12	
40	Соревнование по метанию спортивной гранаты	2	5.12	
41	Стрельба стоя	2	7.12	
42	Строевые упражнения	2	9.12.	
43	Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	2	12.12	
44	Сборка-разборка АК	2	14.12	
45	Силовая подготовка на тренажерах	2	16.12	
46	Плаванья вольным стилем 50 метров	2	19.12	
47	Соревнование по Воркауту	2	21.12	
48	Комплексная тренировка	2	23.12	
49	Стрельба лежа	2	26.12	
50	Стрельба стоя	2	28.12	
51	Силовая подготовка, гиря 16 кг	2	30.12	
52	Теория-силовая подготовка на спорт снарядах. Разминка- ОРУ	2	9.01.23	
53	Теория ходьбы на лыжах. Лыжная подготовка. Разминка- ОРУ	2	11.01	
55	Силовая подготовка на тренажерах	2	16. 01	
56	Сборка-разборка АК	2	18. 01.	

57	Лыжная подготовка	2	20. 01.23	
58	Силовая подготовка на тренажерах	2	23. 01	
59	Соревнование по Воркауту	2	25. 01	
60	Лыжная подготовка	2	27. 01	
61	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	30. 01	
62	Стрельба лежа	2	1. 02	
63	Стрельба сидя	2	3.02	
64	Лыжная подготовка	2	6.02	
65	Силовая подготовка на тренажерах	2	8.02	
66	Стрельба стоя	2	10.02	
67	Плавание вольным стилем 50 метров	2	13.02	
68	Лыжная подготовка	2	15.02	
69	Соревнование зимнее военно-спортивное многоборье	2	17.02	
70	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	20.02	
71	Соревнование дню защитника Отечества по стрельбе	2	22.02	
72	Сборка-разборка АК	2	27.02	
73	Комплексная тренировка	2	1.03	
74	Лыжная подготовка	2	3.03	
75	Силовая подготовка спорт снарядах	2	6.03	
76	Стрельба лежа	2	10.03	
77	Строевые подготовка	2	13.03	
78	Стрельба сидя	2	15.03	
79	Силовая подготовка на тренажерах	2	17.03	
80	Соревнование по Воркауту	2	20.03	
81	Плавание вольным стилем 50 метров	2	22.03	
82	Силовая подготовка спорт снарядах	2	24.03	
83	Стрельба стоя	2	27.03	
84	Соревнование по Стрельбе стоя + ОФП	2	29.03	
85	Метание гранаты дальность	2	31.03	
86	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	3.04	
87	Теория бега на длинные дистанции Беговая подготовка на длинные дистанции 3км	2	5.04	
88	Строевые подготовка	2	7.04	
89	Комплексная тренировка	2	8.04	
90	Соревнования к дню космонавтики мет. Гранаты на точность	2	10.04	
91	Первенство Кировского района военно-прикладному многоборью	2	12.04	
92	Строевые подготовка	2	14.04	
93	Соревнование Кубок СПб	2	17.04	
94	Беговая подготовка на длинные дистанции 3 км	2	19.04	
95	Силовая подготовка на тренажерах	2	21.04	
96	Сборка-разборка АК	2	24.04	
97	Военно-спортивное соревнование «День призывника	2	26.04	
98	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	28.04	
99	Строевые подготовка	2	3.05	
100	Соревнование по Воркауту	2	5.05	
101	Силовая подготовка на тренажерах	2	10.05	
102	Беговая под-ка на длинные дистанции 3км	2	12.05	

103	Стрельба лежа	2	15.05.23	
104	Теория бега кроссовая дистанция. Кроссовая подготовка 6 км	2	17.05	
105	Метание гранаты на точность	2	19.05	
106	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	22.05	
107	Стрельба сидя	2	24.05	
108	Комплексная тренировка	2	26.05	
109	Стрельба стоя	2	29.05	
110	Соревнование по Воркауту	2	31.05	
111	Кроссовая подготовка 6 км	2	2.06	
112	Строевые подготовка	2	5.06	
113	Силовая подготовка, гири 16 кг	2	7.06	
114	Сборка-разборка АК	2	9.06	
115	Стрельба лежа	2	12.06	
116	Силовая подготовка на тренажерах	2	14.06	
117	Строевые подготовка	2	16.06	
118	Кроссовая подготовка 6 км	2	19.06	
119	Комплексная тренировка	2	21.06	
120	Проведение открытого урока	2	23.06	
Всего:		240 часов		

Календарный учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной программе
«Полиатлон» (2-год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Изучение охраны труда при выполнении тренировок. Изучение безопасных условий работы на каждом тренировочном месте. Изучение планы эвакуации.	1	2.09.22	
2	Характеристика травм и возможных патологических изменений в организме обучающихся при занятиях спортом. Неоптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, низкий уровень организации и методики проведения учебно - тренировочных занятий	1	5.09	
3	Метание гранаты дальность	1	7.09	
4	Сборка-разборка АК	1	9.09	
5	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	12.09	
6	Метание гранаты на точность	1	14.09	
7	Беговая подготовка на короткие дистанции 100 м	1	16.09	
8	Силовая подготовка на тренажерах, Разминка- ОРУ	1	19.09	
9	Строевая подготовка	1	21.09	
10	Метание гранаты на дальность	1	23.09	
11	Соревнование по преодолению полосы препятствия	1	26.09	
12	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	28.09	
13	Беговая подготовка на короткие дистанции 200 м	1	30.09	
14	Стрельба лежа	1	3.10	
15	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	5.10	
16	Соревнование «Военизированный кросс»	1	7.10	
17	Беговая подготовка на короткие дистанции 400 м	1	10.10	
18	Стрельба сидя	1	12.10	
19	Комплексная тренировка	1	14.10	
20	Соревнование по Воркауту	1	17.10	
21	Стрельба стоя	1	19.10	
22	Силовая подготовка на тренажерах	1	21.10	
23	Сборка-разборка АК	1	24.10	
24	Соревнование «Военно-спортивное ориентирование»	1	26.10	
25	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	28.10	
26	Беговая подготовка на короткие дистанции 100 м	1	31.10	
27	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	2.11	
28	Соревнование по Воркауту	1	7.11	
29	Беговая подготовка на короткие дистанции 200 м	1	9.11	

30	Стрельба лежа	1	11.11.22	
31	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	14.11	
32	Силовая подготовка на тренажерах	1	16.11	
33	Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	1	18.11	
34	Военно-спортивное соревнование «День призывника	1	21.11	
35	Стрельба сидя	1	23.11	
36	Соревнование по Воркауту	1	25.11	
37	Силовая подготовка, гири 16 кг	1	28.11	
38	Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	1	30.11	
39	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	2.12	
40	Соревнование по метанию спортивной гранаты	1	5.12	
41	Стрельба стоя	1	7.12	
42	Строевая подготовка	1	9.12	
43	Беговая подготовка на средние дистанции 1 км	1	12.12	
44	Сборка-разборка АК	1	14.12	
45	Силовая подготовка на тренажерах	1	16.12	
46	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	19.12	
47	Соревнование по Воркауту	1	21.12	
48	Комплексная тренировка	1	23.12	
49	Стрельба лежа	1	26.12	
50	Стрельба стоя	1	28.12	
51	Силовая подготовка, гири 16 кг	1	30.12	
52	Силовая подготовка на спортивных снарядах	1	9.01.23	
53	Лыжная подготовка.	1	11.01	
54	Соревнование Лыжная гонка Разминка- ОРУ	1	13.01	
55	Силовая подготовка на тренажерах	1	16.01	
56	Сборка-разборка АК	1	18.01	
57	Лыжная подготовка	1	20.01	
58	Силовая подготовка на тренажерах	1	23.01	
59	Соревнование по Воркауту	1	25.01	
60	Лыжная подготовка	1	27.01	
61	Силовая подготовка, гири 16 кг	1	30.01	
62	Стрельба лежа	1	1.02	
63	Стрельба сидя	1	3.02	
64	Лыжная подготовка	1	6.02	
65	Силовая подготовка на тренажерах	1	8.02	
66	Стрельба стоя	1	10.02	
67	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	13.02	
68	Лыжная подготовка	1	15.02	
69	Соревнование зимнее военно-спортивное многоборье	1	17.02	
70	Силовая подготовка, гири 16 кг	1	20.02	
71	Соревнование дню защитника Отечества по стрельбе	1	22.02	
72	Сборка-разборка АК	1	27.02	
73	Комплексная тренировка	1	1.03	
74	Лыжная подготовка	1	3.03	

75	Силовая подготовка спорт снарядах	1	6.03.23	
76	Стрельба лежа	1	10.03	
77	Строевые подготовка	1	13.03	
78	Стрельба сидя	1	15.03	
79	Силовая подготовка на тренажерах	1	17.03	
80	Соревнование по Воркауту	1	20.03	
81	Плаванья вольным стилем 50 метров	1	22.03	
82	Силовая подготовка спорт снарядах	1	24.03	
83	Стрельба стоя	1	27.03	
84	Соревнование по Стрельбе стоя + ОФП	1	29.03	
85	Метание гранаты дальность	1	31.03	
86	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	3.04	
87	Беговая подготовка на длинные дистанции 3км	1	5.04	
88	Строевые подготовка	1	7.04	
89	Комплексная тренировка	1	8.04	
90	Соревнования к дню космонавтики мет. Гранаты на точность	1	10.04	
91	Первенство Кировского района военно-прикладному многоборью	1	12.04	
92	Строевые подготовка	1	14.04	
93	Соревнование Кубок СПб	1	17.04	
94	Беговая подготовка на длинные дистанции 3 км	1	19.04	
95	Силовая подготовка на тренажерах	1	21.04	
96	Сборка-разборка АК	1	24.04	
97	Военно-спортивное соревнование «День призывника	1	26.04	
98	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	28.04	
99	Строевые подготовка	1	3.05	
100	Соревнование по Воркауту	1	5.05	
101	Силовая подготовка на тренажерах	1	10.05	
102	Беговая подготовка на длинные дистанции 3 км	1	12.05	
103	Стрельба лежа	1	15.05	
104	Кроссовая подготовка 6 км	1	17.05	
105	Метание гранаты на точность	1	19.05	
106	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	22.05	
107	Стрельба сидя	1	24.05	
108	Комплексная тренировка	1	26.05	
109		1	29.05	
110	Соревнование по Воркауту	1	31.05	
111	Кроссовая подготовка 6 км	1	2.06.	
112	Строевые подготовка	1	5.06	
113	Силовая подготовка, гиря 16 кг	1	7.06	
114	Сборка-разборка АК	1	9.06	
115	Стрельба лежа	1	12.06	
116	Силовая подготовка на тренажерах	1	14.06	
117	Строевые подготовка	1	16.06	
118	Кроссовая подготовка 6 км	1	19.06	
119	Комплексная тренировка	1	21.06	
120	Проведение открытого урока	1	23.06	
Всего:		120 часов		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.22	23.06.23		240	16.15-17.45
2 год	01.09.22	23.06.23		120	18.00-18.45

Содержание образовательной программы 1 год обучения.

Тема№1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Изучение охраны труда при выполнении тренировок. Изучение безопасных условий работы на каждом тренировочном месте. Изучение планы эвакуации.

Тема№2 Здоровый образ жизни.

- рациональное питание;
- физические упражнения;
- умение беречь нервную систему;
- отсутствие вредных привычек.

Тема №3 Основа физической тренировки.

Физические основы подбора средств и методов физической тренировки и построение занятий, направленных на развитие сердечно- сосудистой, дыхательной и мышечной систем подростков.

Тема№4 Профилактика спортивных травм и патологических изменений в организме.

Характеристика травм и возможных патологических изменений в организме обучающихся при занятиях спортом. Неоптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, низкий уровень организации и методики проведения учебно - тренировочных занятий.

Тема№5 Методы самоконтроля за физическим и психологическим состоянием.

Методы самоконтроля при занятии спортом. Контроль и оценка состояния ведущих органов и систем организма (сердечно- сосудистая, дыхательная и мышечная система, опорно-двигательный аппарат и др.) психические функции при занятиях спортом.

Тема №6 Легкая атлетика.

Бег на короткие и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей организма. Прыжки с места, с ноги на ногу, многоскоки.

Тема№7 Гимнастика и атлетическая подготовка.

Упражнения в вися, в упорах, в размахивании, в соскоках. Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища. Метание учебной гранаты. Подготовка по плаванию.

Тема №8 Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища.

Занятие гиревым спортом. Атлетическая гимнастика. Лыжная подготовка.

Тема №9 Стрелковый спорт. Строевая подготовка.

Техника безопасности при обращении с оружием, при проведении стрельбы, при нахождении в тире или на стрельбище, при перевозке оружия. Правила поведения на соревнованиях и правила хранения оружия. Материальная часть оружия. Команды подаваемые при производстве стрельбы. Нормативы по стрельбе из стрелкового оружия.

Правила обращения с оружием, его чистка и смазка. Нормативы по разборке и сборке АК-74. Правила по использованию оружия в жизни. Техника стрельбы. Строевые приемы с оружием и без оружия.

Тема №10 Комплексная тренировка.

-легкая атлетика;

-тренировка силы;

-гимнастика;

-стрелковая подготовка.

-плавание на 50 метров

Тема №11 Организация и участие в соревнованиях.

Обязательная общефизическая подготовка (разминка). Участие в соревнованиях в соответствии с заявкой. Организация и проведение соревнований внутри секции и на базе ОУ. Участие в соревнованиях межучилищных, районных, городских, зональных.

Тема №12 Итоговое занятие

Проведение открытого занятия, соревнования.

Содержание образовательной программы 2 год обучения.

Тема №1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Изучение охраны труда при выполнении тренировок. Изучение безопасных условий работы на каждом тренировочном месте. Изучение планы эвакуации.

Тема №2 Профилактика спортивных травм и патологических изменений в организме.

Характеристика травм и возможных патологических изменений в организме обучающихся при занятиях спортом. Неоптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, низкий уровень организации и методики проведения учебно - тренировочных занятий.

Тема №3 Легкая атлетика.

Бег на короткие и длинные дистанции. Развитие аэробных возможностей организма. Прыжки с места, с ноги на ногу, многоскоки.

Тема №4 Гимнастика и атлетическая подготовка.

Упражнения в висе, в упорах, в размахивании, в соскоках. Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища. Метание учебной гранаты. Подготовка по плаванию.

Тема №5 Тренировка мышечной силы ног, рук, туловища.

Занятие гиревым спортом. Атлетическая гимнастика. Лыжная подготовка.

Тема №6 Стрелковый спорт. Строевая подготовка.

Теория выстрела. Правила определения качества пробойн в мишени. Подсчет очков при выстреле. Виды выполнения упражнений по стрельбе. Виды мишеней. Ошибки при стрельбе. Распределение времени при стрельбе. Принципы спортивной подготовки стрелка спортсмена. Тактика на соревнованиях при стрельбе. Основы специальной подготовки стрелка спортсмена. Строевые приемы с оружием и без оружия.

Тема №7 Комплексная тренировка.

- легкая атлетика;
- тренировка силы;
- гимнастика;
- стрелковая подготовка.
- плавание на 50 метров

Тема №8 Организация и участие в соревнованиях.

Обязательная общефизическая подготовка (разминка). Участие в соревнованиях в соответствии с заявкой. Организация и проведение соревнований внутри секции и на базе ОУ. Участие в соревнованиях межлицейских, районных, городских, зональных.

Тема №9 Итоговое занятие

Проведение открытого занятия, соревнования.

Материально- техническая база.

Для реализации данной программы необходимо:

- Требования к спортивному залу- размеры, освещение, покрытие.
- Борцовские тренажеры.
- Ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы.
- Штанги гантели.
- Брусья перекладины.
- Специальная скамейка.
- Эспандеры, блоки.
- Стрелковый тир лица.
- Винтовки пневматические.
- Макеты автомата Калашникова.
- Учебные гранаты для метания.
- Приборы пристрелки оружия.
- Мишени.
- Спортивный инвентарь (гири, турник, маты)

Литература для педагога:

1. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников-М.: Просвещение,1991.
2. Волков А.В. Физическое воспитание учащихся.- Киев: Радянська школа, 1998.
3. Журнал «Спортивная жизнь России»
4. Плехов В.Н. Атлетизм для Вас.- Киев, 1990.
5. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М.: ФИС, 1988.
6. Черный В.Г. Спорт без травм.- М.: ФИС, 1988.