

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
дополнительной общеразвивающей программы
«Юнармеец»

Автор - педагог дополнительного образования О.Ю. Абрамов

Патриотизм складывается из многих составляющих – это и знание, и уважение истории своей семьи, школы, спортивной секции, города, края, страны, знание и уважение символики своего спортивного общества, родного города, своей страны. Но патриотизм означает и желание, и, главное, умение защищать все то, что дорого! Наиболее ярко патриотизм проявляется при защите Родины во время службы в армии или других государственных силовых структурах, при защите в спортивных соревнованиях чести государства, города, района (малой Родины).

Очень часто в средствах массовой информации мы видим и слышим о стихийных бедствиях (землетрясениях, пожарах, обвалах), и везде на помощь приходят люди, как нам кажется, умеющие все: преодолевать страх, выживать и работать в невыносимых условиях, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях. Как воспитать в себе все необходимые для этого качества, как научиться включать все свои резервные возможности в случае необходимости?

Дополнительная общеразвивающая программа «Юнармеец» – возможность сделать первые шаги в этом направлении, так как это и спорт, и основы школы выживания, и знакомство со службой в армии.

Цель данной программы: удовлетворение потребностей ребенка в самопознании и самовыражении, развитие психической и физической устойчивости к окружающему миру посредством занятий спортивными единоборствами и военно-прикладными видами деятельности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **8 - 17 лет**. Для приема в объединение «Юнармеец» не требуется специальных навыков, но обязателен допуск врача (справка).

Программа рассчитана на 3 года, в течение которых воспитанники секции осваивают приемы самбо и дзюдо, занимаются общефизической подготовкой. Они также учатся стрелять из пневматического оружия из разных положений и в разных условиях, получают туристские навыки в походах или учебно-тренировочных сборах в полевых условиях, учатся преодолевать военизированную полосу препятствий, изучают основные приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 3 часа** в спортивном зале или в парках Санкт-Петербурга.

В результате освоения программы обучающиеся **научатся** правильно оценивать ситуацию и принимать оптимальные решения в сложных условиях; **освоят** приемы спортивного самбо и дзюдо и боевого самбо, различные приемы стрельбы, **изучат** тактико-тактические характеристики винтовки ИЖ-61, основные понятия баллистики. Получат основы знаний по ориентированию, **научатся** пользоваться картами и компасом.

У них **будет развиваться** ловкость, сила, выносливость, умение преодолевать физические и психологические нагрузки, преодолевать страх боли, страх перед соперником, перед судьями.

У них будет **воспитываться** чувство патриотизма, ответственности за принятые решения и поступки. Будет воспитываться «воинская мораль», и «боевая добродетель», основанные на принципах: исключить жестокость, проявлять благородство, уважать старших, любить ближних и защищать слабых, не использовать свою силу и умение во зло, не бить лежачего, не обучать людей с дурными наклонностями.



Рассмотрено и принято
Педагогическим Советом ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета ЦДЮТТ
№ 1 от 31.08.2016 г.

Утверждаю
Директор ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга



Е.А. Исаева
2016 г.

Приказ № 26 от 01.09.2016

Юнармеец

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
для детей и подростков 8 – 17 лет
(направленности – военно-патриотическая,
физкультурно-спортивная)

группа 101

Автор-составитель
Абрамов Олег Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Патриотизм складывается из многих составляющих – это и знание, и уважение истории своей семьи, школы, спортивной секции, города, края, страны, знание и уважение символики своего спортивного общества, родного города, своей страны. Но патриотизм означает и желание, и, главное, умение защищать все то, что дорого! Наиболее ярко патриотизм проявляется при защите Родины во время службы в армии или других государственных силовых структурах, при защите в спортивных соревнованиях чести государства, города, района (малой Родины). Как воспитать в себе все необходимые для этого качества, как научиться включать все свои резервные возможности в случае необходимости?

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» – это программа военно-патриотической (физкультурно-спортивной) направленности, т.е. это и спорт, и основы школы выживания, и знакомство со службой в армии.

Характеристика группы. Состав группы – в основном мальчики 7-11 лет, желающие улучшить физическую форму, проявляющие интерес борьбе самбо и дзюдо, к участию в соревнованиях.

Цель данной программы: удовлетворение потребностей ребенка в самопознании и самовыражении, развитие психической и физической устойчивости к окружающему миру посредством занятий спортивными единоборствами и военно-прикладными видами деятельности.

Задачи:

научиться:

- правильно оценивать ситуацию и принимать оптимальные решения в сложных условиях;
- приемам борьбы, для использования их как способов защиты себя и окружающих при угрозе физического нападения;
- приемам спортивных самбо и дзюдо и боевого самбо для участия в соревнованиях и получения воспитанниками спортивных разрядов;
- приемам спортивно-прикладных и туристских программ, таких как стрельба, ориентирование на местности и основы туризма.

развивать:

- ловкость, силу, выносливость;
- умение преодолевать страх;
- умение преодолевать физические и психологические нагрузки – как один из элементов системы выживания;

воспитывать:

- чувство патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству;
- принципы «боевой добродетели» и «воинской морали»;
- мужество, стойкость;
- ответственность за принятые решения и поступки.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

Обучающийся **знает:** правила борьбы самбо и дзюдо; основные захваты и базовые броски в партере и стойке; условные знаки спортивного ориентирования, основы военной топографии; правила техники безопасности при работе с оружием, тактико-технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-61, основные приемы работы с оружием; воинские знаки различий сухопутных войск Российской Армии; правила поведения на выездных мероприятиях; базовые приемы по технике туризма. Обучающийся **умеет:** выполнять самостраховки и подстраховки, базовые броски: через спину с колен, через бедро; заднюю, боковую и переднюю подсечки; пользоваться жидкостным компасом; читать карты для спортивного ориентирования; ориентироваться в парках СПб, используя линейные, точечные ориентиры; вести прицельную стрельбу из положений лежа и с колена; ставить палатку, разжигать простейшие виды костров. У него **развивается:** сила, ловкость, выносливость. Обучающийся **ценит:** установившиеся дружеские отношения в группе, уважительное отношение к старшим; готовность защищать «слабых».

**Рабочая программа (распределение по периодам обучения)
группы первого года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юнармеец»
ПДО Абрамов О.Ю. (группа 101)**

Дата занятия	Место занят.	Содержание	Часы	Тема	Дата факт	Подпись зав. отдела
12.сен	зал	Деятельность объединения, перспективы развития, план на учебный год. Инструктаж по ОТ. Показательные выступления по рукопашному бою старших обучающихся, участие желающих новичков. Ознакомление на практике с приемами техники безопасности, зачет по ОТ.	3	1.1 1.2		
14.сен	зал	Психология ведения рукопашного боя. Особенности самообороны, демонстрация приемов самообороны.	3	2.1		
19.сен	зал	Как рассчитать свои силы. Тренировка (бег, силовые упражнения, спортивные игры)	3	2.2		
21.сен	зал	Как рассчитать свои силы. Тренировка (бег, силовые упражнения, спортивные игры)	3	2.2		
26.сен	зал	Как рассчитать свои силы. Тренировка (бег, спортивные игры, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений)	3	2.2		
28.сен	зал	Тренировка (бег, спортивные игры, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений)	3	2.2		
03.окт	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
05.окт	зал	Топографические знаки, компас. Изучение топографических знаков.	3	3.1		
10.окт	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
12.окт	зал	Топографические знаки, компас. Изучение топографических знаков.	3	3.1		
17.окт	зал	Тренировка (бег, спортивные игры, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, эстафеты)	3	2.2		
19.окт	зал	Топографические знаки, компас, особенности военного ориентирования. Изучение топографических знаков.	3	3.1		
24.окт	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
26.окт	зал	Топографические знаки, компас, особенности военного ориентирования. Зачет по условным знакам	3	3.1		
31.окт	зал	Тренировка (бег, силовые упражнения, спортивные игры, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, эстафеты)	3	2.2		
02.ноя	зал	Работа с компасом. Работа с картой. Выездные занятия на местности.	3	3.2		
07.ноя	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
09.ноя	014	Техника безопасности при нахождении в тире, на стрельбище, при работе с оружием. Хранение и применение оружия. Изучение команд, применяемых на рубеже. Отработка выхода на рубеж по командам.	3	4.1		

14.ноя	зал	Как рассчитать свои силы. Тренировка (бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, эстафеты)	3	2.2		
16.ноя	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
21.ноя	выезд	Работа с компасом. Работа с картой. Ориентирование по компасу, карте. Выездные занятия на местности	3	3.2		
23.ноя	014	Ответственность за применение оружия. Изучение команд, применяемых на рубеже. Отработка выхода на рубеж по командам.	3	4.1		
28.ноя	выезд	Ориентирование по компасу, карте, без компаса. Выездные занятия на местности	3	3.2		
30.ноя	014	Применение оружия в целях самообороны. Зачет по технике безопасности в тире.	3	4.1		
05.дек	зал	Правила и тактики борьбы самбо и дзюдо для начинающих, инструктирование. Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения.	3	2.3		
07.дек	014	Виды оружия. Прицеливание, баллистика. Приемы работы с оружием, прицеливание, холостая стрельба	3	4.2		
12.дек	зал	Как рассчитать свои силы. Тренировка (бег, силовые упражнения, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, эстафеты)	3	2.2		
14.дек	выезд	Выездные занятия на местности	3	3.2		
19.дек	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
21.дек	014	Виды оружия. Технические характеристики оружия, правила ухода за ним. Приемы работы с оружием, прицеливание, холостая стрельба	3	4.2		
26.дек	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
28.дек	014	Технические характеристики оружия, правила ухода за ним. Приемы работы с оружием, прицеливание, холостая стрельба	3	4.2		
09.янв	выезд	Инструктаж по ОТ. Выездные занятия на местности. Зачет по ОТ.	3	1.1 3.2		
11.янв	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
16.янв	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
18.янв	выезд	Выездные занятия на местности	3	3.2		
23.янв	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
25.янв	014	Различные упражнения по стрельбе. Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы.	3	4.3		
30.янв	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		

01.фев	зал	Государственная символика – флаг, гимн, герб. Звания сухопутных Войск Российской Армии. Знакомство с государственной символикой. Изучение званий Сухопутных Войск Российской Армии.	3	5.1		
06.фев	выезд	Выездные занятия на местности	3	3.2		
08.фев	зал	Государственная символика – флаг, гимн, герб. Звания сухопутных Войск Российской Армии. Знакомство с государственной символикой. Изучение званий Сухопутных Войск Российской Армии.	3	5.1		
13.фев	014	Различные упражнения по стрельбе. Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы.	3	4.3		
15.фев	зал	Тренировка (бег, силовые упражнения, спортивные игры, упражнения на гибкость, на развитие вестибулярного аппарата и координации движений, эстафеты)	3	2.2		
20.фев	зал	Государственная символика – флаг, гимн, герб. Звания сухопутных Войск Российской Армии. Изучение званий Сухопутных Войск Российской Армии.	3	5.1		
22.фев	014	Различные упражнения по стрельбе. Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы.	3	4.3.		
27.фев	зал	Зачет с использованием наглядных пособий.	3	5.1		
01.мар	зал	Техника безопасности на выездах, в походах, на учебных сборах. Подбор и подгонка снаряжения. Отработка навыков пользования подвесной системой, регулировка каски.	3	6.1		
06.мар	зал	Отработка техники следующих приемов: страховки при падении вперед, на грудь, на бок, на спину; залом кисти – наружу, внутрь; конвоирование противника; подножки; освобождение от захватов противника; броски; защита от нападения	3	2.3		
13.мар	зал	Знакомство со статьями Уголовного Кодекса Российской Федерации применительно к специфике занятий в кружке	3	2.4		
15.мар	выезд	Выездные занятия на местности	3	3.2		
20.мар	зал	Техника безопасности на выездах, в походах, на учебных сборах. Подбор и подгонка снаряжения. Отработка навыков пользования подвесной системой, регулировка каски.	3	6.1		
22.мар	зал	Зачет.	3	6.2		
27.мар	выезд	Виды костров, правила постановка палаток.	3	6.2		
29.мар	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
03.апр	выезд	Виды костров, правила постановка палаток.	3	6.2		
05.апр	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
10.апр	выезд	Постановка палаток на местности	3	6.2		
12.апр	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
17.апр	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
19.апр	зал	Техника преодоления водных преград, крутых склонов.	3	6.3		
24.апр	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
26.апр	зал	Техника преодоления водных преград, крутых склонов.	3	6.3		
03.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях.	3	6.3		
08.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
10.май	014	Отработка различных упражнений по стрельбе, отработка навыков стрельбы. Стрельба по различным видам мишеней	3	4.3		
15.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
17.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
22.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
24.май	выезд	Выездные занятия на местности	3	3.2		
29.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
31.май	выезд	Отработка туристских навыков на выездных занятиях	3	6.3		
			216			

Рассмотрено и принято
Педагогическим Советом ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета ЦДЮТТ
№ 1 от 31.08.2016 г.

Утверждаю
Директор ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга



Е.А. Исаева
2016 г.

Приказ № 26 от 01.09.2016

Юнармеец

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
для детей и подростков 8 – 17 лет
(направленность – физкультурно-спортивная)

Группа 203

Автор-составитель
Абрамов Олег Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Патриотизм складывается из многих составляющих – это и знание, и уважение истории своей семьи, школы, спортивной секции, города, края, страны, знание и уважение символики своего спортивного общества, родного города, своей страны. Но патриотизм означает и желание, и, главное, умение защищать все то, что дорого! Наиболее ярко патриотизм проявляется при защите Родины во время службы в армии или других государственных силовых структурах, при защите в спортивных соревнованиях чести государства, города, района (малой Родины). Как воспитать в себе все необходимые для этого качества, как научиться включать все свои резервные возможности в случае необходимости?

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» – это программа военно-патриотической (физкультурно-спортивной) направленности, т.е. это и спорт, и основы школы выживания, и знакомство со службой в армии.

Характеристика группы. В группе занимаются мальчики и подростки 9-14 лет, в основном освоившие обучение по программе 1 года или принятые по результатам тестирования. Они знают правила борьбы самбо и дзюдо; основные захваты и базовые броски в партере и стойке, основные приемы работы с оружием, базовые приемы по технике туризма. Они научились выполнять самостраховки и подстраховки, базовые броски: через спину с колен, через бедро; заднюю, боковую и переднюю подсечки, ориентироваться в парках СПб, используя линейные, точечные ориентиры; вести прицельную стрельбу из положений лежа и с колена.

Цель данной программы: удовлетворение потребностей ребенка в самопознании и самовыражении, развитие психической и физической устойчивости к окружающему миру посредством занятий спортивными единоборствами и военно-прикладными видами деятельности.

Задачи:

научиться:

- правильно оценивать ситуацию и принимать оптимальные решения в сложных условиях;
- приемам борьбы, для использования их как способов защиты себя и окружающих при угрозе физического нападения;
- приемам спортивных самбо и дзюдо и боевого самбо для участия в соревнованиях и получения воспитанниками спортивных разрядов;
- приемам спортивно-прикладных и туристских программ, таких как стрельба, ориентирование на местности и основы туризма.

развивать:

- ловкость, силу, выносливость;
- умение преодолевать страх;
- умение преодолевать физические и психологические нагрузки – как один из элементов системы выживания;

воспитывать:

- чувство патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству;
- принципы «боевой добродетели» и «воинской морали»;
- мужество, стойкость;
- ответственность за принятые решения и поступки.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Обучающийся **знает:** последовательность упражнений для самостоятельной разминки, сценарии спортивных игр и эстафет; психологию рукопашного боя, правила и методы защиты от вооруженного противника, от двух и более противников; об ответственности за применение оружия, за применение оружия в целях самообороны; как действовать при непосредственном огневом контакте с противником; символику государства, рода войск, воинские знаки различия: нашивки, шевроны, петлицы; способы преодоления водных преград, крутых склонов; оказание первой медицинской помощи, основные приемы вязания узлов. Обучающийся **умеет:** самостоятельно проводить разминку; качественно выполнять базовые броски в партере и стойке, выполнять атакующие и ответные броски; выполнять приемы защиты от противника,

вооруженного ножом, палкой, пистолетом; ориентироваться на местности с помощью карты и компаса днем и ночью; прицельно стрелять и выполнять скоростные упражнения по стрельбе; быстро ставить палатки, вязать основные узлы, оказывать первую медицинскую помощь; работать в команде, быть доброжелательным с друзьями и соперниками. У него **развивается**: сила, ловкость, выносливость; умение преодолевать страх боли, страх перед соперником, перед судьями. Обучающийся **ценит**: установившиеся дружеские отношения в группе, уважительное отношение к старшим; готовность защищать «слабых»; мужество и стойкость.

**Рабочая программа (распределение по периодам обучения)
группы второго года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юнармеец»
ПДО Абрамов О.Ю. группа 203**

Дата занятия	Место занят.	Содержание	Часы	Тема	Дата факт	Подп. зав. отдела
05.сен	зал	Планы деятельности кружка на второй учебный год. Перспективы развития. Инструктаж по ОТ. Показательные выступления по рукопашному бою старших воспитанников, участие желающих новичков. Ознакомление на практике с приемами техники безопасности, зачет по ОТ	3	1.1, 1.2		
07.сен	зал	Необходимость разминки, последовательность упражнений при разминке. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры	3	2.1.		
12.сен	зал	Необходимость разминки, последовательность упражнений при разминке. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры	3	2.1.		
14.сен	зал	Последовательность упражнений при разминке, сценарии спортивных игр. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
19.сен	зал	Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
21.сен	зал	Последовательность упражнений при разминке, сценарии спортивных игр и эстафет. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
26.сен	зал	Психология рукопашного боя. Правила и методы защиты от вооруженного противника. Отработка приемов первого года обучения	3	2.2.		
28.сен	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		
03.окт	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		
05.окт	зал	Приемы и методы ориентирования, изученные за первый год обучения. Повторение приемов и методов ориентирования, изученных за первый год обучения. Зачет.	3	3.1.		
10.окт	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
12.окт	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
17.окт	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них.	3	3.2.		
19.окт	зал	Последовательность упражнений при разминке, сценарии спортивных игр. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
24.окт	зал	Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		

26.окт	зал	Последовательность упражнений при разминке, сценарии спортивных игр и эстафет. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
31.окт	зал	Психология рукопашного боя. Правила и методы защиты от вооруженного противника. Отработка приемов первого года обучения	3	2.2.		
02.ноя	зал	Психология рукопашного боя. Защита от двух и более противников. Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного пистолетом	3	2.2.		
07.ноя	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		
09.ноя	зал	Приемы и методы ориентирования. Зачет.	3	3.1.		
14.ноя	зал	Изучение военных знаков топографии	3	3.2.		
16.ноя	выезд	Ориентирование	3	3.2.		
21.ноя	014	Правила техники безопасности при нахождении в тире, на стрельбище, при работе с оружием. Хранение и применение оружия. Ответственность за применение оружия. Применение оружия в целях самообороны	3	4.1.		
23.ноя	зал	Символика государства, знаки воинских различий в сухопутных войсках. Зачет	3	5.1.		
28.ноя	зал	Знакомство с воинскими традициями и бытом военнослужащих	3	5.2.		
30.ноя	зал	Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
05.дек	зал	Последовательность упражнений при разминке, сценарии спортивных игр. Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
07.дек	зал	Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты	3	2.1.		
12.дек	зал	Тренировка – бег, упражнения, спортивные игры, эстафеты. Зачет	3	2.1.		
14.дек	зал	Психология рукопашного боя. Правила и методы защиты от вооруженного противника. Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом	3	2.2.		
19.дек	зал	Психология рукопашного боя. Защита от двух и более противников. Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного пистолетом	3	2.2.		
21.дек	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		
26.дек	зал	Изучение военных знаков топографии	3	3.2.		
28.дек	зал	Изучение военных знаков топографии. Зачет	3	3.2.		
09.янв	зал	Инструктаж по ОТ. Знакомство с воинскими традициями и бытом военнослужащих Опрос по ОТ. Зачет	3	1.1, 5.2.		
11.янв	014	Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
16.янв	014	Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
18.янв	014	Отработка приемов стрельбы. Зачет.	3	4.2.		
23.янв	зал	Знаки различия младшего командного состава. Рода войск. Воинские знаки различия: нашивки, шевроны, петлицы. Приобретение и закрепление знаний о знаках различия младшего командного состава в форме ролевых игр	3	5.3.		
25.янв	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		
30.янв	зал	Отработка новых приемов защиты от противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом	3	2.2.		

01.фев	зал	Зачет	3	2.2.		
06.фев	зал	Уголовный Кодекс РФ (отдельные статьи) применительно к специфике занятий в объединении	3	2.3.		
08.фев	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
13.фев	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
15.фев	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
20.фев	выезд	Ориентирование с помощью компаса и карты и без них	3	3.2.		
22.фев	014	Действия по защите при непосредственном огневом контакте с противником. Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
27.фев	014	Действия по защите при непосредственном огневом контакте с противником. Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
01.мар	зал	Знаки различия младшего командного состава. Рода войск. Воинские знаки различия: нашивки, шевроны, петлицы. Приобретение и закрепление знаний о знаках различия младшего командного состава в форме ролевых игр.	3	5.3.		
06.мар	зал	Охрана труда на выездах, в походах, учебных сборах. Зачет	3	6.1.		
13.мар	выезд	Приемы постановки палаток и разведения костров в сложных погодных условиях. Постановка палаток и разведение костров	3	6.2.		
15.мар	014	Правила техники безопасности при нахождении в тире, на стрельбище, при работе с оружием. Хранение и применение оружия. Ответственность за применение оружия. Зачет	3	4.1.		
20.мар	014	Действия по защите при непосредственном огневом контакте с противником	3	4.2.		
22.мар	014	Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
27.мар	014	Действия по защите при непосредственном огневом контакте с противником. Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
29.мар	014	Действия по защите при непосредственном огневом контакте с противником. Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
03.апр	014	Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
05.апр	014	Отработка приемов стрельбы	3	4.2.		
10.апр	зал	Знаки различия младшего командного состава. Рода войск. Зачет	3	5.3.		
12.апр	выезд	Приемы постановки палаток и разведения костров в сложных погодных условиях. Постановка палаток и разведение костров	3	6.2.		
17.апр	выезд	Приемы постановки палаток и разведения костров в сложных погодных условиях. Изучение основных приемов вязания узлов.	3	6.2.		
19.апр	выезд	Приемы постановки палаток и разведения костров в сложных погодных условиях. Изучение основных приемов вязания узлов.	3	6.2.		
24.апр	выезд	Постановка палаток и разведение костров. Изучение основных приемов вязания узлов	3	6.2.		
26.апр	выезд	Приемы преодоления водных преград, крутых склонов. Преодоление водных преград, крутых склонов на выездах.	3	6.3.		
03.май	выезд	Приемы преодоления водных преград, крутых склонов. Преодоление водных преград, крутых склонов на выездах.	3	6.3.		

08.май	выезд	Приемы преодоления водных преград, крутых склонов. Зачет по преодолению водных преград, крутых склонов на выездах.	3	6.3.		
10.май	зал	Приемы оказания первой медицинской помощи. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи	3	6.3.		
15.май	зал	Приемы оказания первой медицинской помощи. Зачет по отработке навыков оказания первой медицинской помощи	3	6.3.		
17.май	выезд	Поведение перед стартом, общение с соперниками. Участие в соревнованиях	3	7.1.		
22.май	зал	Поведение в случае выигрыша или проигрыша. Участие в соревнованиях	3	7.1.		
24.май	Выезд	Участие в соревнованиях	3	7.1.		
			216			

Рассмотрено и принято
Педагогическим Советом ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета ЦДЮТТ
№ 1 от 31.08.2016 г.

Утверждаю
Директор ЦДЮТТ
Московского района Санкт-Петербурга



Е.А. Исаева
2016 г.

Приказ № 26 от 01.09.2016

Юнармеец

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
для детей и подростков 8 – 17 лет
(направленность – физкультурно-спортивная)

Группа 305

Автор-составитель
Абрамов Олег Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2016

Пояснительная записка

Патриотизм складывается из многих составляющих – это и знание, и уважение истории своей семьи, школы, спортивной секции, города, края, страны, знание и уважение символики своего спортивного общества, родного города, своей страны. Но патриотизм означает и желание, и, главное, умение защищать все то, что дорого! Наиболее ярко патриотизм проявляется при защите Родины во время службы в армии или других государственных силовых структурах, при защите в спортивных соревнованиях чести государства, города, района (малой Родины). Как воспитать в себе все необходимые для этого качества, как научиться включать все свои резервные возможности в случае необходимости?

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» – это программа военно-патриотической (физкультурно-спортивной) направленности, т.е. это и спорт, и основы школы выживания, и знакомство со службой в армии.

Характеристика группы. В группе занимаются дети и подростки – только мальчики, 9-14 лет, в основном освоившие о программу 2-х лет обучения или принятые по результатам тестирования. Учащиеся знают последовательность упражнений для самостоятельной разминки, правила и методы защиты от двух и более противников; об ответственности за применение оружия, символику государства, рода войск, воинские знаки различия. Обучающийся умеет качественно выполнять базовые броски в партере и стойке, выполнять атакующие и ответные броски, ориентироваться на местности с помощью карты и компаса; прицельно стрелять и выполнять скоростные упражнения по стрельбе; быстро ставить палатки, вязать основные узлы, оказывать первую медицинскую помощь.

Цель данной программы: удовлетворение потребностей ребенка в самопознании и самовыражении, развитие психической и физической устойчивости к окружающему миру посредством занятий спортивными единоборствами и военно-прикладными видами деятельности.

Задачи:

научиться:

- правильно оценивать ситуацию и принимать оптимальные решения в сложных условиях;
- приемам борьбы, для использования их как способов защиты себя и окружающих при угрозе физического нападения;
- приемам спортивных самбо и дзюдо и боевого самбо для участия в соревнованиях и получения воспитанниками спортивных разрядов;
- приемам спортивно-прикладных и туристских программ, таких как стрельба, ориентирование на местности и основы туризма.

развивать:

- ловкость, силу, выносливость;
- умение преодолевать страх;
- умение преодолевать физические и психологические нагрузки – как один из элементов системы выживания;

воспитывать:

- чувство патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству;
- принципы «боевой добродетели» и «воинской морали»;
- мужество, стойкость;
- ответственность за принятые решения и поступки.

Ожидаемые результаты обучения по программе

Обучающийся **знает:** правила и приемы спортивного и боевого самбо, дзюдо; об ответственности за применение оружия, за применение оружия в целях самообороны; как действовать при непосредственном огневом контакте с противником; алгоритмы действий в возможных стрессовых ситуациях; особенности бега по разным типам местности; традиции Российской Армии (воинские традиции и быт военнослужащих), воинские знаки различия на Военном Флоте РФ; технику преодоления военизированной полосы препятствий. Обучающийся **умеет:** применять приемы спортивного и боевого самбо и дзюдо на соревнованиях; преодолевать физические и психологические нагрузки; ориентироваться на местности, используя рельеф,

объекты гидрографии, растительность, искусственные объекты; метко стрелять из пневматического оружия из положений: лежа, с колена, стоя, в перекате, на скорость; преодолевать крутые склоны, водные препятствия, военизированную полосу препятствий. У обучающегося **развивается**: умение адекватно оценивать свои силы и возможности; сила, ловкость, выносливость, умение преодолевать страх; чувство взаимопомощи, взаимовыручки; чувство ответственности за свои действия и поступки; чувство патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству, умение психологически подготовиться к соревнованиям, настроиться на лучший для себя результат; умение анализировать ситуацию и без потерь выходить из сложных положений; стремление к использованию приобретенных навыков на благо Родины. Обучающийся **ценит**: установившиеся дружеские отношения в группе, уважительное отношение к старшим; готовность защищать «слабых»; благородство и справедливость; мужество и стойкость. Обучающийся **положительно относится** к службе в Российской Армии.

**Рабочая программа (распределение по периодам обучения)
группы третьего года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юнармеец»
ПДО Абрамов О.Ю. (группа 305)**

Дата занятия	Место занят.	Содержание	Часы	Тема	Дата факт	Подп. зав. отдела
01.сен	зал	Перспективы развития личности в системе юнармейской подготовки. Инструктаж по ОТ в спортзале, на выезде, в тире. Демонстрация усвоенных приемов борьбы. Зачет по ОТ.	3	1.1. 1.2.		
03.сен	зал	Общеспортивные задания в группе (эстафеты, спортивные игры); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
08.сен	зал	Правила и приемы спортивного и боевого самбо. Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
10.сен	зал	Правила и приемы спортивного и боевого самбо. Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
15.сен	зал	Правила и приемы спортивного и боевого самбо. Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
17.сен	зал	Основные условные знаки спортивного ориентирования. Закрепление усвоенных знаний по основным условным знакам спортивного ориентирования	3	3.1.		
22.сен	зал	Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
24.сен	зал	Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
29.сен	зал	Правила спортивного самбо. Зачет	3	2.1.		
01.окт	зал	Условные знаки военной топографии по разделу искусственные объекты. Изучение условных знаков военной топографии по разделу: искусственные объекты.	3	3.2.		
06.окт	зал	Условные знаки военной топографии по разделу гидрография. Изучение условных знаков военной топографии по разделу гидрография	3	3.2.		
08.окт	зал	Условные знаки военной топографии по разделу растительность. Изучение условных знаков военной топографии по разделу растительность.	3	3.2.		

13.окт	зал	Правила и приемы спортивного и боевого самбо. Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
15.окт	зал	Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
20.окт	зал	Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
22.окт	зал	Алгоритмы действий в возможных стрессовых ситуациях. Повышение психологической устойчивости	3	2.2.		
27.окт	зал	Особенности бега по разным типам местности. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты)	3	2.3.		
29.окт	зал	Особенности бега по разным типам местности. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты)	3	2.3.		
03.ноя	зал	Основные условные знаки спортивного ориентирования. Закрепление усвоенных знаний по основным условным знакам спортивного ориентирования	3	3.1.		
05.ноя	зал	Условные знаки военной топографии по разделу рельеф. Изучение условных знаков военной топографии по разделу рельеф	3	3.2.		
10.ноя	014	Правила охраны труда при работе с оружием в тире и на стрельбище	3	4.1.		
12.ноя	014	Правила охраны труда при работе с оружием в тире и на стрельбище. Зачет	3	4.1.		
17.ноя	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки с колена. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения с колена	3	4.2.		
19.ноя	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки стоя. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения стоя	3	4.2.		
24.ноя	зал	Правила и приемы спортивного и боевого самбо. Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
26.ноя	зал	Отработка правил и приемов спортивного и боевого самбо в форме ролевых игр	3	2.1.		
01.дек	зал	Настрой на работу, преодоление себя. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
03.дек	зал	Общефизические задания в группе (эстафеты, спортивные игры); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
08.дек	зал	Особенности бега по разным типам местности. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты)	3	2.3.		
10.дек	зал	Условные знаки военной топографии по разделу искусственные объекты. Изучение условных знаков военной топографии по разделу: искусственные объекты.	3	3.2.		
15.дек	зал	Условные знаки военной топографии по разделу гидрография. Изучение условных знаков военной топографии по разделу гидрография	3	3.2.		
17.дек	зал	Условные знаки военной топографии по разделу растительность. Изучение условных знаков военной топографии по разделу растительность.	3	3.2.		

22.дек	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа	3	4.2.		
24.дек	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки с колена. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения с колена	3	4.2.		
29.дек	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки с колена. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения с колена	3	4.2.		
31.дек	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки стоя. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения стоя	3	4.2.		
12.янв	014	Инструктаж по ОТ. Особенности приемов стрельбы из винтовки стоя. Опрос по ОТ. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения стоя	3	1.1, 4.2.		
14.янв	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа с перекатами. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа с перекатами.	3	4.2.		
19.янв	зал	Настрой на работу, преодоление себя. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
21.янв	зал	Настрой на работу, преодоление себя. Общефизические задания в группе (эстафеты, упражнения); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
26.янв	зал	Общефизические задания в группе (эстафеты, упражнения); индивидуальные задания на силовую подготовку в зависимости от психологического и физического состояния воспитанника на данный момент	3	2.3.		
28.янв	зал	Особенности бега по разным типам местности. Общефизические задания в группе (бег, эстафеты)	3	2.3.		
02.фев	зал	Основные условные знаки спортивного ориентирования. Проверка усвоенных знаний по основным условным знакам спортивного ориентирования.	3	3.1.		
04.фев	зал	Основные условные знаки спортивного ориентирования. Зачет	3	3.1.		
09.фев	зал	Условные знаки военной топографии по разделу рельеф. Изучение условных знаков военной топографии по разделу рельеф	3	3.2.		
11.фев	зал	Условные знаки военной топографии по разделу рельеф. Зачет	3	3.2.		
16.фев	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа	3	4.2.		
18.фев	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа с перекатами. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа с перекатами.	3	4.2.		
25.фев	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа с перекатами. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа с перекатами.	3	4.2.		
02.мар	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба. Отработка приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба.	3	4.2.		

04.мар	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба. Отработка приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба.	3	4.2.		
09.мар	зал	Правила поведения на выездных занятиях и во время учебно-тренировочных сборов	3	6.1.		
11.мар	зал	Техника преодоления водных преград, крутых склонов. Преодоление водных преград, крутых склонов	3	6.2.		
16.мар	зал	Техника преодоления военизированной полосы препятствий. Преодоление военизированной полосы препятствий	3	6.2.		
18.мар	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки лежа с перекатами. Отработка приемов стрельбы из винтовки из положения лежа с перекатами.	3	4.2.		
23.мар	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба. Отработка приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба.	3	4.2.		
25.мар	014	Особенности приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба. Отработка приемов стрельбы из винтовки – скоростная стрельба.	3	4.2.		
30.мар	зал	Воинские звания Сухопутных Войск РФ. Воинские знаки различия на Военном Флоте РФ. Повторение воинских званий Сухопутных Войск РФ. Изучение воинских знаков различия на Военном Флоте РФ	3	5.1.		
01.апр	зал	Техника преодоления военизированной полосы препятствий. Преодоление военизированной полосы препятствий	3	6.2.		
06.апр	зал	Воинские знаки различия на Военном Флоте РФ. Изучение воинских знаков различия на Военном Флоте РФ. Зачет.	3	5.1.		
08.апр	зал	Воинские традиции и быт военнослужащих РА. Работа с литературой, мультимедиа материалами патриотической направленности	3	5.2.		
13.апр	зал	Воинские традиции и быт военнослужащих РА. Работа с литературой, мультимедиа материалами патриотической направленности	3	5.2.		
15.апр	зал	Техника преодоления водных преград, крутых склонов. Преодоление водных преград, крутых склонов	3	6.2.		
20.апр	зал	Техника преодоления водных преград, крутых склонов. Преодоление водных преград, крутых склонов	3	6.2.		
22.апр	выезд	Психологическая подготовка к старту, настрой на результат. Участие в соревнованиях	3	7.1.		
27.апр	выезд	Преодоление водных преград, крутых склонов, на выездах	3	6.2.		
29.апр	выезд	Преодоление военизированной полосы препятствий на выездах	3	6.2.		
04.май	выезд	Преодоление военизированной полосы препятствий на выездах	3	6.2.		
06.май	выезд	Психологическая подготовка к старту, настрой на результат. Участие в соревнованиях	3	7.1.		
11.май	выезд	Преодоление военизированной полосы препятствий на выездах	3	6.2.		
13.май	выезд	Зачет по преодолению военизированной полосы препятствий на выездах	3	6.2.		
18 мая	выезд	Участие в соревнованиях	3	7.1.		
			216			