

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Волгоградской области
«ЦЕНТР «СЛАВЯНКА»»

Принята на заседании
Совета Центра
от «2» сентября 2019г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО ВО
«Центр «Славянка»
И.В.
Плеханова
«2» сентября 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
модульная программа
«Школа для мальчиков «Честь имею»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 7 лет

Авторы-составители:

Холопов Владимир Владимирович,
Педагог дополнительного образования;
Бережнова Елена Викторовна,
Педагог-психолог;
Тимошенко Юлия Владимировна,
Методист;

Волгоград, 2019

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой; по форме организации образовательного процесса – модульной, по уровню усвоения – ознакомительной, по времени реализации – семилетней.

Содержание программы «Школа для мальчиков «Честь имею» разработано в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41);
- «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Устав ГБУ ДО ВО «Центр «Славянка»;

Актуальность программы:

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференция общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. Стала всё более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. Патриотизм кое-где стал перерождаться в национализм. Во многом утрачено истинное значение и понимание интернационализма. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству.

Проявляется устойчивая тенденция падения престижа к военной и государственной службе. (Из государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»)

В связи с происходящими изменениями в обществе, когда пересматриваются представления о месте и роли в жизнедеятельности общества человека, когда изменяется мировоззрение и ценностно-смысловые устои всей общественной системы, закономерным становится переоценка взглядов на подходы к процессу патриотического воспитания.

На фоне изменений, произошедших в стране и образовании, произошёл распад сложившейся в стране системы патриотического воспитания. Померкли такие понятия, как «воинская честь» и «достоинство». Многие старшеклассники не скрывают своего желания — уехать из России, жить и работать за рубежом. Это привело к тому, что понятие «Патриотизм», «Патриот» приобрели негативный оттенок.

Педагогическая целесообразность программы:

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения: здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, гражданско и юридически компетентные люди, которые были бы готовы учиться, работать на благо государства, конкурентноспособны и, в случае необходимости, встать на его защиту.

По данным министерства здравоохранения и социального развития в Российской Федерации, из 13,62 миллионов детей, обучающихся в школах, только 21,4 процента абсолютно здоровы, 21 процент имеют хронические, в том числе приводящие к инвалидности, заболевания.

Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3 процента, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно — на 11,6 процента.

За последние 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей в возрасте 15-17 лет включительно увеличилось на 28 процентов, а наркоманией — на 22 процента.

Сложившееся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов. К основным из них можно отнести:

- снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу. Доля граждан, ограниченно годных к военной службе, составило в 2009 году около 30 процентов;

-отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе;

- отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста;

-недостаточные объёмы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;

-отсутствие преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов;

-недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта.

Общий показатель годности к военной службе (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) граждан, прибывших на призывные комиссии, ежегодно снижается.

Следствием низких показателей состояния здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу является:

- снижение уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объёмов физических нагрузок первых месяцев военной службы;

- сложности с комплектованием частей и подразделений, где к военнослужащим предъявляются повышенные требования (Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, специальные подразделения);

- морально — психологические травмы и стрессы из-за проблем с адаптацией к военной службе;

- высокий уровень заболеваемости и травматизма в первые месяцы военной службы.

Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности. В свете этих задач повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Поэтому необходимость возрождения патриотического воспитания сегодня является одной из приоритетных задач воспитательной работы Центра. Патриотическое воспитание должно осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учётом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного педагогического опыта.

Ведущими принципами организации исполнения учебной программы являются:

- принцип научности;
- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип систематичности;
- принцип многоаспектности;
- принцип развития творческих способностей;
- принцип развития физических способностей.

Адресат программы, уровень, объём и сроки реализации программы.

В структуру модульной общеразвивающей программы «Школа для мальчиков «Честь имею» вошли 4 образовательных модуля по отдельным предметам: «Военная подготовка», «Рукопашный бой», «Общая физическая подготовка», «Психология общения». Программа дифференцирована по возрасту и разделена на две ступени: 10-13 лет «Школа «Честь имею», 14- 17 лет «Клуб «Юный спецназовец».

Наименование учебного модуля	Рукопашный бой	Военная подготовка	ОФП	Психология Общения	Всего
Кол-во часов в год	68	68	34	17	187

Формы и режим занятий.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу образовательной программы, можно разделить на *традиционные*: лекция, беседа, дискуссия, практико-ориентированное занятия и *нетрадиционные*: игра, конкурс, праздник, чаепитие, интегрированное занятие и т.д.

Учебные занятия по каждому предмету состоят из теоретических и практических занятий. Практическая деятельность преобладает над теоретическими часами.

Режим занятий:

187 часов в год (из расчета на 34 учебные недели)

В I полугодии - 3 раза в неделю по 2 академических часа

Во II полугодии – 2 раза в неделю по 2 академ. часа и 1 раз в неделю по 1 академ. час.

Продолжительность учебного занятия – 45 минут с 10-минутным перерывом. Состав группы постоянный – 10-15 человек. Группы разновозрастные.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Физически развитого гражданина России.

Задачи программы:

Личностные:

- формирование в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважение к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышения престижа государственной, особенно военной службы;
- формирование патриотических чувств и сознания воспитанников на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, семью; ее выдающиеся достижения в области политики, экономики, науки, культуры, спорта;

Метапредметные

познавательные:

Создать условия, при которых каждый обучающийся получит возможность научиться

- осуществлять поиск и фиксацию необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

регулятивные:

Успешность педагогического процесса в данном блоке задач характеризуется наличием у обучающихся

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности своей деятельности, способность к самооценке и оценке коллективного дела/задачи;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; а также учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

коммуникативные:

Необходимость создания условия при которых каждый обучающийся сможет научиться

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы и использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные.

- создание системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающую условия развития у воспитанников верности отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству честному выполнению долга;
- формирование военно-прикладных знаний и навыков;

- воспитание физически развитого гражданина Российской Федерации.
- научить основам рукопашного боя и самообороне;
- привить стремление следования здоровому образу жизни;
- развить интерес к физическим нагрузкам и тренировкам для поддержания спортивной формы.

1.3.Содержание программы.

Модуль «Военная подготовка»

1 ступень

1 год обучения — подготовительный, направлен на становление ребёнка в новом коллективе, знакомство со структурой работы центра, участие в жизни центра. Всестороннее развитие личности ребёнка, привлечение его к здоровому образу жизни, методом приобщения его к спортивным мероприятиям и занятиям физической подготовкой.

Учебно-воспитательный процесс организуется таким образом, чтобы воспитанники сумели «раскрыть себя», свой характер, уровень воспитанности.

Особое внимание уделяется проведению массовых мероприятий, где, с одной стороны, воспитанник имеет возможность проявить свою трудолюбие, инициативу, спортивные навыки и др., с другой стороны — зарождается малый коллектив, формируется его сплоченность, традиции взаимовыручка.

К концу года воспитанники должны знать символику государства, исторические сведения о Царицыне, Сталинграде, Волгограде, начальную ступень знаний о собственной безопасности в различных условиях, у воспитанников появятся начальные знания о здоровом образе жизни. Работа ставится на формирование у воспитанников дисциплинированности с помощью предметов: основы стрелкового дела и основы строевой подготовки. У них появятся навыки стрельбы из пневматической винтовки, выработаются умения построения и выполнения строевых команд.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Цели и задачи подразделения школы «Честь имею!»		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами программы, организация учебного процесса;		1	---
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	История вооруженных сил Российской Федерации		10	10	---
		Воинские звания в Вооруженных силах РФ		2	---
		История Сухопутных войск РФ		2	---
		История ВВС РФ		2	---
		История ВМФ РФ		2	---
		История ВДВ РФ		2	---
3	Государственная символика.	Урок России	2	2	---

4	Город, в котором ты живёшь.		10	8	2
		Историко-географические сведения и особенности города-героя Волгограда		2	---
		История возникновения нашего города Царицин-Сталинград Волгоград		2	---
		Памятные исторические даты города Волгограда		2	---
		Великие люди нашего города		2	---
		Сталинградская битва (посещение музея Панорама Сталинградской битвы)		---	2
5	Основы безопасности жизнедеятельности		10	10	---
		Введение в безопасность. Определение понятия опасности. Понятие безопасности. Страх, испуг, паника.		1	---
		Бытовые риски: пожары, отравления, электричество и сопутствующие им риски.		2	---
		Ребёнок и посторонний человек. Что должны знать и уметь дети.		1	---
		Безопасность в школе, на улице и в транспорте.		1	---
		Криминальные риски. Кражи, ограбления, киднепинг, шантаж.		3	---
		Способы и средства оповещения в случае опасности.		1	---
		Правильность эвакуации из школы дома и т.д.		1	---
6	Основы здорового образа жизни		10	10	---
		ЗОЖ, понятия. Основные принципы ЗОЖ.		1	---
		Режим дня (сон, отдых, питание) и здоровое питание		1	---
		Личная гигиена		1	---
		Закаливание и гимнастика		1	---
		Профилактика снижения зрения		1	---

		Профилактика заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы		1	---
		Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта		1	---
		Итоговое занятие (тестирование)		2	---
7	Основы стрелкового дела		10	2	8
		Техника безопасности при обращении с оружием		1	---
		Общее устройство пневматической винтовки типа ИЖ-38		1	---
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки из положения сидя)		---	8
8	Основы строевой подготовки		10	2	8
		Понятие о строе, шеренге, фланге, фронте, интервале, дистанции, ширине и глубине строя. Обязанности перед построением и в строю.		1	1
		Основные строи. Правильность построения.		1	1
		Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», «Разойдись!». Повороты на месте.		---	2
		Движение строевым шагом.		---	2
		Комплексные занятия по строевой подготовке		---	2
9	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача зачёта по теоретическим знаниям.	4	---	4
		Итого	68	---	---

2 год обучения - развивающий, направлен на формирование физических и моральных качеств. Приобщение любви к государственным символам, положительное

отношение к культурным ценностям города, района с помощью экскурсий, походов по историческим местам, индивидуальное изучение истории края с применением занятий на викторинах, играх.

Занятия направлены на углубление и расширение уже полученных знаний. Вводится вопрос домоведения. Основное внимание отводится вопросам здорового образа жизни, основам безопасности жизнедеятельности.

К концу года воспитанники должны знать историю возникновения Российской символики, историю центрального района и некоторых памятных мест района, что делать при социальных, природных, техногенных и других опасностях. Воспитанники узнают о различных инфекционных заболеваниях, и вредных привычках.

В процессе стрельбы из пневматического оружия закрепятся знания техники безопасности при обращении с оружием. Сформируются знания об истории автоматического оружия.

Укрепление дисциплины по средством индивидуальных и групповых занятий основами строевой подготовки. Улучшение движения строевым шагом в составе подразделения.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие		2	2	---
		Ознакомление обучающихся с целями и задачами 2 года обучения подпрограммы «Орлята»; организация учебного процесса;		1	---
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	История вооруженных сил Российской Федерации		10	10	---
		Воинские звания в Вооруженных силах РФ		2	---
		История Сухопутных войск РФ		2	---
		История ВВС РФ		2	---
		История ВМФ РФ		2	---
		История ВДВ РФ		2	---
3	Государственная символика.		6	6	---
		Я и моя Родина.		1	
		Государственный герб. Герб древней Руси. Российский герб в XVIII-XIX вв. Государственный герб в XX в.		1	---

		Знамёна России. Знамёна Древней Руси. Российские знамёна в XVIII-начале XX в.		1	---
		Государственные флаги в XX веке.		1	---
		Государственный гимн. Происхождение гимнов. Гимны Российской империи. Гимны XX века.		1	---
		Итоговое занятие (тестирование)		1	---
4	Город, в котором ты живёшь.		4	4	---
		Исторические (памятные) места города-героя Волгограда.		2	---
		История возникновения и развития центрального/краснооктябрьского района г. Волгограда. Знаменитые люди, оставившие след в истории Центрального района.		2	---
5	Основы безопасности жизнедеятельности		10	8	2
		Социальные опасности. Причины, виды, защита.		1	---
		Природные опасности. Стихийные явления присущие волгоградской области. Возможные действия в случае пыльной бури, засухи, наводнения, гололедицы, урагана, молнии.		2	---
		Биологические опасности. От кого происходит источник угрозы. Как защититься.		1	---
		Техногенные опасности. Опасности электрического тока. Работа с компьютером. Источники освещения.		1	---
		Экологические опасности. Источники экологической опасности: воздух, почва, вода, деятельность человека.		1	---
		Способы и средства оповещения в случае опасности. Что делать в случае опасности.		1	1
		Простейшие средства защиты органов дыхания.		1	1
6	Основы здорового образа жизни		8	8	---
		Вредные привычки: профилактика алкоголизма. Профилактика наркомании и табакокурения		1	---

		Вирусные гепатиты ВИЧ. СПИД.		1	---
		Иммунитет. (виды и т.п.) Вакцинопрофилактика		1	---
		Профилактика ОРЗ, Гриппа. (осенне-зимний период)		1	---
		Профилактика кишечных инфекций.		1	---
		Профилактика йоддефицитных состояний.		1	---
		Итоговое занятие (тестирование)		2	---
7	Основы стрелкового дела		12	4	8
		Техника безопасности при обращении с оружием (повторение, дополнение нового)		1	---
		Общее устройство пневматического пистолета типа ИЖ-53		1	---
		История автоматического оружия		2	
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	8
8	Основы строевой подготовки		10	---	10
		Выполнение воинского приветствия в составе подразделения.		---	1
		Строевая песня.		---	1
		Движение строевым шагом. (с песней)		---	2
		Одиночная строевая подготовка.		---	2
		Комплексные занятия по строевой подготовке		---	4
9	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача зачёта по теоретическим знаниям.	6	---	6
		Итого	68		

3 год обучения — направляющий, направлен на подготовку и вступление в старшее подразделение школы «Честь имею!» - клуб «Юный спецназовец», на чёткую ориентацию, подготовку и приобщения к вопросам героико-патриотического воспитания и начальной военной подготовке.

Учебный процесс направлен на закрепление полученных знаний, выработку умений и навыков по изучаемым вопросам: уменью владеть приёмами простейшей самозащиты, одиночной строевой подготовки, навыками стрельбы из пневматического

оружия.

К концу года воспитанники должны знать как организовать домашний быт, знать простейшие рецепты различных блюд и уметь их приготовить.

Воспитанники должны знать начальную историю возникновения и развития Русской армии, воспитанники познакомятся с некоторыми великими полководцами. Появятся начальные знания о Сталинградской битве.

Сформируются знания о чрезвычайных ситуациях и правилах при эвакуации.

Появятся умения в разборке и сборке автомата Калашникова, оказании первой медицинской помощи при некоторых поражениях теплом, солнцем, насекомыми, животными и т.д.

В строевой подготовке воспитанники научатся исполнять строевую песню в составе подразделения.

Учебный план 3 года

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами 3 года обучения программы «Орлята»; организация учебного процесса;		1	---
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	История вооружённых сил России		10	10	---
		Племенные ополчения славян.		1	---
		Народные ополчения		1	---
		Княжеские дружины Русского государства IX-XII вв.		1	---
		Поместное войско XIV-XV вв. «Полки нового строя»		1	---
		Регулярная армия Петра I		1	---
		Развитие русской армии при Екатерине II		1	---
		Массовая армия буржуазного типа.		1	---
		Сыны отечества		1	---
		Твой прадед, дед, отец, брат-защитники России		2	---
3	Город, в котором ты живёшь.		8	8	
		Сталинградская битва (фотографии		2	

		войны) история победы.			
		Памятные исторические места Сталинградской битвы.		2	---
		Твой прадед, дед, отец, брат-защитники России (рассказ, сочинения)		2	---
		Встреча с ветеранами локальных войн.		2	---
4	Основы безопасности жизнедеятельнос ти		6	6	---
		Понятие о чрезвычайных ситуациях и их классификация.		1	---
		Техногенные ЧС.		1	---
		ЧС природного характера		1	---
		Основные способы и средства защиты в случае ЧС, оповещение.		1	---
		Городской носимый аварийный запас. Простейшие индивидуальные средства защиты органов дыхания.		1	---
		Порядок эвакуации из поражённых районов.		1	---
5	Основы здорового образа жизни		8	7	1
		Понятие о первой доврачебной помощи		1	---
		Тепловой удар. Солнечный удар.		1	---
		Отравления пищевыми продуктами, жидкостями, лекарственными средствами.		1	---
		Укусы насекомых, змей животных.		1	---
		Обморожение, переохлаждение.		1	---
		Практическая подготовка. Оказание ПМП		---	1
6	Основы стрелкового дела		12	2	10
		Материальная часть автомата Калашникова.		1	---
		Последовательность неполной разборки и сборки автомата		1	---
		Тренировки в разборке и сборке автомата.		---	4
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	6
7	Основы строевой подготовки		14	---	14
		Индивидуальная строевая подготовка		---	2
		Выход из строя и возвращение в строй,		---	2

		подход к начальнику и отход от него			
		Строевая песня.		---	2
		Движение строевым шагом. (с песней)		---	2
		Комплексные занятия по строевой подготовке		---	6
8	Итоговые занятия: сдача контрольных нормативов; аттестация по всем учебным дисциплинам.	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача контрольного зачёта по теоретическим знаниям.	6	---	6
		Итого	68		

2 ступень. Клуб «Юный спецназовец»

4 год обучения - Самоопределение, вновь прибывший на этом этапе подросток должен определить для себя важность и нужность данного направления обучения. Занятия направлены на военно-прикладные дисциплины, вводятся вопросы начальной военной подготовки, гражданской обороне.

Основное внимание отводится изучению вопросов героико-патриотического воспитания.

К концу года воспитанники должны знать и уметь:

- в полном объёме символику государства;
- понятие о первой медицинской помощи и правила её оказания при различных поражениях;
- правильность определения сторон горизонта по компасу, по небесным светилам и местным предметам;
- уметь определять азимут;
- Историю развития Русской армии;
- историю Сталинградской битвы;
- уметь действовать по сигналам воздушной тревоги;
- знать общее устройство и материальную часть Автомата Калашникова и пистолета Макарова;
- уметь правильно разбирать и собирать АК и ПМ;
- уметь стрелять из пневматического оружия в различных положениях;
- знать структуру и задачи вооружённых сил РФ;
- знать воинские звания и знаки различия войск;
- уметь правильно выполнять строевые команды.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Цели и задачи обучения программы «Сыны отечества»		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами 1 года обучения программы «Сыны отечества»;		1	---
		организация учебного процесса;			
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	Государственная символика	Урок России	2	2	---
3	Первая медицинская помощь		8	6	2
		ПМП. Понятие, виды.		1	---
		ПМП при общих нарушениях кровообращения.		1	---
		Обморок -понятие, оказание ПМП		1	---
		Тепловой и солнечный удар (понятие, диагностика, оказание ПМП		1	---
		Ожоги (понятие, виды, степени ожогов, ПМП). Отморожения (понятие, диагностика, степени, ПМП)		1	1
		Электротравмы (понятие, виды, поражение молнией, диагностика, степень, ПМП) Рана. Понятие о ране. Способы обработки.		1	1
4	Основы пешего туризма		10	6	4
		Одежда и снаряжение.		1	---
		Понятие об ориентировании, определение сторон горизонта по компасу.		1	1
		Определение сторон горизонта по по небесным светилам и местным предметам.		1	1
		Определение места своего нахождения.		1	---
		Азимут и его определение. Определение сторон горизонта и направления азимутов на местные предметы.		1	1
		Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам.		1	1
5	Школа		8	6	2

	выживания	Преодоление страха.		1	---
		Виды и правильность подачи сигналов бедствия.		2	1
		Виды палаток. Установка и снятие палатки.		1	1
		Способы получения огня при отсутствии спичек		1	---
		Виды костров.		1	---
6	История родного города		8	8	---
		Сталинградская битва (просмотр фильмов о Сталинграде)		4	---
		История великих военачальников защитников Сталинграда.		3	---
		Исторические места города Волгограда		1	
7	Гражданская оборона		2	1	1
		Организация гражданской обороны и защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций.		1	---
		Отработка практических действий по сигналам воздушной тревоги, эвакуация.		--	1
8	Строевая подготовка		6	2	4
		Общие положения строевого устава. Строй и управление им.		1	1
		Строевые приёмы, движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте. Выполнение строевых команд.		---	1
		Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.		---	1
		Индивидуальная строевая подготовка		---	1
		Выполнение воинского приветствия на месте и в движении без оружия.		---	1
		Строевая песня. Движение подразделения с песней.		1	1
9	Огневая подготовка		10	6	4
		Назначение и боевые свойства автомата Калашникова (АК) (исторические сведения)		2	---
		Общее устройство и материальная часть АК.		1	---
		Последовательность неполной разборки и сборки АК		1	---
		Практические тренировки в разборке и		---	1

		сборке АК на время.			
		Назначение и боевые свойства пистолета Макарова.		1	---
		Общее устройство и материальная часть ПМ. Порядок неполной разборки и сборки ПМ.		1	---
		Практические тренировки в разборке и сборке ПМ на время.		---	1
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	2
10	Основы военной службы		6	6	---
		Вооружённые силы РФ. Структура Вооружённых сил РФ.		2	---
		Задачи вооружённых сил РФ.		2	---
		Военная символика. Знаки различия. Воинские звания.		2	---
11	Итоговые занятия: сдача контрольных нормативов; аттестация по всем учебным дисциплинам.	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача зачёта по теоретическим знаниям.	6	---	6
		Итого	68		

5 год обучения.

5 год обучения — Самоутверждение, направлен на определение и принятие воспитанниками своей роли в данной группе.

Учебный процесс направлен на формирование военно-специализированных знаний и умений. В учебный год вводятся новые специализированные предметы как Тактико-специальная подготовка, радиационная, химическая и бактериологическая защита. Формирование знаний и умений по действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, владения практическими приёмами рукопашного боя.

Участие воспитанников в различной соревновательной деятельности района, города.

К концу года воспитанники должны знать и уметь:

- оказывать первую помощь при различных видах кровотечений и травматизме;
- уметь правильно накладывать шины;
- уметь правильно разбираться в топографических картах и топографических

условных знаках;

- уметь правильно вязать узлы и организовывать переправы;
- уметь правильно сложить рюкзак, найти и очистить воду, ориентироваться в погоде;
- знать как найти и приготовить себе пищу в различных экстремальных условиях;
- знать историю Великой Отечественной войны, и историю крупных сражений Русской армии;
- знать историю некоторых памятников Сталинградской битвы;
- знать виды поражений (ядерное, химическое, бактериологическое и т.д.);
- уметь правильно одевать противогаз и ОЗК;
- уметь правильно выбирать огневую позицию, маскироваться;
- двигаться строевым шагом в составе подразделения и в одиночном порядке с песней и без неё;
- различать общевойсковые уставы;
- знать назначение и устройство РПК и СВД и уметь правильно производить разборку и сборку РПК и СВД.

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами 2 года обучения программы «Сыны отечества»;		1	---
		организация учебного процесса;			
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	Первая медицинская помощь		6	5	1
		Утопления (понятие, виды, диагностика, ПМП)		1	---
		Укусы насекомых, укусы клещей (диагностика, ПМП)		1	---
		Укусы различных змей (диагностика, ПМП)		1	---
		Кровотечения (понятие, виды кровотечений, диагностика)		1	---
		Способы остановки кровотечений		---	1

		Травматизм. Понятие, виды. (ушибы, растяжения, вывихи, переломы и т.д.)		1	---
		Виды и правильность наложения повязок на голову и грудь		---	1
3	Основы пешего туризма		4	2	2
		Топографические карты. Масштабы карт. Чтение карт и решение задач по карте. Топографические условные знаки.		2	---
		Классификация узлов. Виды и правильность вязки . Организация переправ		---	2
4	Школа выживания		8	6	2
		Поиск и очистка воды.		1	1
		Приметы погоды.		1	---
		НАЗ (носимый аварийный запас)		1	---
		Рюкзак. Укладка рюкзака.		1	---
		Пища животного приготовления. Охота. Приготовление пищи.		1	---
		Изготовление средств для переноски пострадавшего.		1	1
5	История Вооружённых сил России		8	8	---
		Великая отечественная война.		2	---
		Победа под Москвой.		1	---
		Курское сражение.		1	---
		Освобождение западных областей СССР.		1	---
		Освобождение Западной Европы.		1	---
		Взятие Берлина.		1	---
		Сыны отечества		1	---
6	История родного города		4	4	---
		Основные события в истории родного города.		2	---
		Сталинградская битва (герои и их подвиги, войсковые соединения)		1	---
		История памятников Сталинградской битвы.		1	---
7	РХБЗ		8	6	2
		Ядерное оружие.		1	---
		Химическое оружие.		1	---

		Бактериологическое оружие		1	---
		Современные обычные средства поражения.		1	---
		Общевойсковой противогаз. Назначение, устройство, правила пользования		1	---
		Отработка норматива по надеванию противогаза.		---	1
		Общевойсковой защитный комплект. Назначение и устройство.		1	---
		Отработка правильного одевания и снятия ОЗК.		---	1
8	Тактико-специальная подготовка		10	6	4
		Задачи ТСП. Техника безопасности.		1	---
		Команды предупреждения.		1	1
		Индивидуальная маскировка.		1	---
		Понятие о походном, боевом и предбоевом порядке. Способы передвижения солдата в бою		1	1
		Понятие об огневой позиции. Порядок её выбора.		1	1
		Порядок перестроения подразделения в цепь. Прочёсывание территории.		---	1
		Подготовка снаряжения к преодолению водных преград. Преодоление водных преград. Устройство окопов, щелей, траншей, их маскировка.		1	---
9	Строевая подготовка		8	1	7
		Строй и управление им. Обязанности командиров и воспитанников перед построением и в строю.		1	1
		Выход из строя и возвращение в строй. Выход к начальнику и отход от него.		---	2
		Выход из строя и возвращение в строй, доклад начальнику.		---	1
		Строевые приёмы в движении без оружия. Повороты в движении в составе подразделения.		---	1
		Выполнение команды «Бегом!», Индивидуальная строевая подготовка.		---	1
		Строевая песня. Движение с песней.		---	1

10	Огневая подготовка		8	4	4
		Назначение, устройство, боевые свойства ручного пулемёта Калашникова.		1	---
		Неполная разборка и сборка РПК. Тренировки в их проведении.		1	1
		Назначение, устройство, боевые свойства и принцип действия снайперской винтовки Драгунова.		1	---
		Порядок неполной разборки и сборки СВД. Тренировки в их проведении.		1	1
		Практические тренировки в разборке и сборке АК и ПМ на время.		---	1
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	1
11	Итоговые занятия: сдача контрольных нормативов; аттестация по всем учебным дисциплинам.	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача зачёта по теоретическим знаниям.	4	---	4
		Итого	68		

6 год обучения.

6 год обучения — **Самореализация**, воспитанники становятся организаторами программы, эмоционально переживая и получая новые знания и умения, навыки, ценности, социальный опыт поведения. Ценностный смысл этой деятельности — самоорганизация подростка, выводящая его личность, как «открытую систему», на более высокий уровень и позволяющая самореализовываться и самоутвердиться.

Развитие форм самоуправления школы, через организацию шефства командирства) над вновь прибывшими воспитанниками младшей школы и старших подразделений.

Через воспитательные мероприятия, через самостоятельную подготовку к выступлениям.

Реализация полученных за 2 года знаний и умений через участие в спортивных, военно-патриотических и др., видах соревновательной деятельности на уровне города и области.

К концу года воспитанники должны знать и уметь:

- знать что такое Родина и родной дом;
- знать что такое священный долг;

- уметь оказывать первую помощь при ранениях и остановке сердца;
- уметь использовать различные травы и отвары при оказании первой помощи;
- уметь правильно организовывать подъём и спуск с помощью веревок;
- уметь работать на траверсе;
- уметь подавать сигналы бедствия различными способами с использованием различных средств;
- уметь изготавливать предметы быта и снаряжение в природных условиях;
- знать порядок прохождения воинской службы и её составляющие;
- знать что такое патриотизм, верность, честь;
- уметь разбираться в военных картах сталинградской битвы;
- знать приборы радиационной и химической разведки;
- знать способы санитарной обработки;
- уметь правильно передвигаться в составе подразделения боевым порядком, подавать жестовые сигналы;
- уметь правильно работать на радиостанции;
- уметь командовать подразделением, и выполнять строевые приёмы с оружием;
- знать виды гранатомётов и ручных гранат;
- уметь правильно метать гранаты из различных положений;
- знать военные термины.

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами 3 года обучения программы «Сыны отечества»;		1	---
		организация учебного процесса;			
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	Военно патриотическое воспитание		2	2	---
		Родина. Твой край родной. Защита Отечества священный долг. (уроки мужества)		2	---
3	Первая медицинская помощь		6	3	3
		Первая медицинская помощь при ранениях.		1	---
		Правило наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.		---	1

		Правило наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.		---	1
		Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания и закрытых повреждениях.		1	---
		Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.		1	---
		Практическая работа. Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи		---	1
4	Основы пешего туризма		4	---	4
		Классификация узлов. Виды и правильность вязки		---	1
		Организация переправ		---	1
		Подъём, траверс, спуск.		---	1
		Работа на высоте, спуск, подъём.		---	1
5	Школа выживания		6	5	1
		Стратегия выживания при стихийных бедствиях и катастрофах.		1	---
		Спасение спасателями.		1	---
		Коды: Азбука Морзе, флажный симофор.		1	---
		Сигналы подаваемые телом и руками. Сигнальные ракеты.		1	---
		Изготовление предметов быта и снаряжения в природных условиях.		1	1
6	Вооружённые сил России		10	10	---
		Российский солдат.		1	---
		Воинская обязанность и комплектование ВС РФ личным составом		1	---
		Воинская служба и порядок её прохождения военнослужащими по призыву.		1	---
		Правовой статус военнослужащего		1	---
		Юридическая ответственность военнослужащего.		1	---
		Офицерский корпус России, младший командный состав.		1	---
		Выдающиеся военные учёные и конструкторы России.		1	---

		Военная присяга, история её возникновения, порядок принятия.		1	---
		Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.		1	---
		Патриотизм, верность воинскому долгу, честь солдата.		1	---
7	История родного города		2	2	---
		Основные события в истории родного города.		1	---
		Сталинградская битва, изучение карт. История памятников Сталинградской битвы.		1	---
8	РХБЗ		6	4	2
		Средства коллективной защиты в районах поражения.		1	---
		Спасательные работы в очагах ядерного поражения.		1	---
		Приборы радиационной и химической разведки.		1	---
		Определение и способы проведения санитарной обработки, дезактивации, дегазации, дезинфекции одежды, обуви, средств индивидуальной защиты, оружия, техники.		1	---
		Отработка норматива по надеванию противогаза.		---	1
		Отработка норматива по надеванию ОЗК.		---	1
9	Тактико-специальная подготовка		6	2	4
		Передвижение подразделения боевым порядком. Отработка подачи жестовых сигналов. Команды предупреждения.		---	2
		Засада. Последовательность организации засады.		---	1
		Тактика антизасадных действий.		---	1
		Способы ведения разведки.		1	---
		Действия разведывательного дозора.		1	---
10	Строевая подготовка		6	1	5
		Строй и управление им. Обязанности командиров. Выявление командиров.		---	1
		Строевые приемы и движение с оружием.		---	1

		Строевая стойка с оружием. Выполнение строевых приёмов с оружием на месте.			
		Повороты в движении с оружием.		---	1
		Выполнение воинского приветствия с оружием, выход из строя и возвращение в строй.		1	1
		Строевая песня. Движение с песней.		---	1
11	Огневая подготовка		10	3	7
		Ручные противотанковые гранатометы. Назначение, устройство, принцип действия гранатометов.		1	---
		Ручные гранаты. Виды гранат. Назначение, общее устройство, принцип действия. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Меры безопасности при обращении с гранатами.		2	---
		Изучение и отработка способов метания гранат из траншеи, положении лёжа, из-за укрытия, стоя с места, в движении		---	1
		Практические тренировки в разборке и сборке АК, ПМ, СВД и РПК на время.		---	1
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	5
12	Основы военной службы		2	2	---
		Уставы ВС РФ.		1	---
		Словарь военных обозначений.		1	---
13	Итоговые занятия: сдача контрольных нормативов; аттестация по всем учебным дисциплинам.	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача зачёта по теоретическим знаниям.	6	---	6
		Итого	68		

7 год обучения.

7 год обучения — **Выпускной**. Учебный год направлен на закрепление полученных знаний, выработку умений и навыков по изучаемым предметам. На воспитание командирских качеств. На подготовку к выпуску из стен школы.

К концу года воспитанники должны знать и уметь:

- уметь оказывать помощь при радиационном поражении;
- закрепить знания по пройденному материалу ПМП;
- уметь использовать аптечку индивидуальную;
- уметь работать на переправах, на спуске, подъёме и траверсе с оружием;
- знать начальные знания по следопытству;
- закрепить знания по курсу выживания;
- знать наградную систему России и нынешнее вооружение Российской армии;
- знать направления развития города Волгограда;
- уметь метать ножи и подручные материалы;
- знать виды, общее устройство и принцип действия мин;
- уметь работать с личным составом школы и выполнять обязанности командира;

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие		2	2	---
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами 4 года обучения программы «Сыны отечества»;		1	---
		организация учебного процесса;			
		инструктаж по технике безопасности.		1	---
2	Военно патриотическое воспитание		2	2	---
		Урок мужества.		2	---
3	Первая медицинская помощь		8	8	---
		Аллергические состояния.		1	---
		Судорожный синдром.		1	---
		Понятие о радиационном фоне. Причины радиационных поражений. Острая и хроническая формы лучевой болезни.		1	---
		Противорадиационная защита и оказание ПМП при радиационных поражениях.		1	---
		Устройство и назначение аптечки индивидуальной.		1	---

		Основные признаки поражения различными группами отравляющих веществ.		1	---
		Оказание ПМП при поражении отравляющими веществами.		1	---
		Краткий повтор пройденного материала.		1	---
4	Основы пешего туризма		4	---	4
		Классификация узлов. Виды и правильность вязки		---	1
		Работа с оружием. Организация переправ		---	1
		Работа с оружием. Подъём, траверс, спуск.		---	1
		Работа с оружием на высоте, спуск, подъём.		---	1
5	Школа выживания		8	7	1
		Роль следопытства в жизнедеятельности человека.		1	---
		Изучение следов пребывания войск.		1	---
		Изучение следов боевой техники.		1	---
		Изучение следов пешеходов и лыжников.		1	---
		Определение давности следов.		1	---
		Как стать умелым следопытом.		1	---
		Особенности поведения животных и птиц при появлении людей.		1	---
6	Вооружённые силы России		4	4	---
		Основные типы вооружения СССР и Германии в годы Великой отечественной войны.		1	---
		Наградная система России.		1	---
		Нынешнее вооружение Российской армии		1	
		Повторение пройденного.		1	---
7	История родного города		2	2	---
		Царицын-Сталинград-Волгоград, исторические ценности города.		1	---
		Настоящее время, направления развития.		1	---
8	РХБЗ		2	----	2
		Отработка норматива по надеванию		---	1

		противогаза.			
		Отработка норматива по надеванию ОЗК.		---	1
9	Специальная подготовка		8	---	8
		Техника метания ножей.		---	4
		Техника метания сапёрных лопаток, топора и т.д.		---	4
10	Строевая подготовка		8	---	8
		Комплексные занятия строевой подготовкой. Командирская подготовка.		---	2
		Помощь в проведении занятий по строевой подготовке с младшими группами школы.		---	6
11	Огневая подготовка		14	4	10
		Мины Российской армии. Основные противопехотные и противотанковые мины Российской армии.		1	---
		Общее устройство и принцип действия мин.		2	---
		Инженерные заграждения противника и способы их преодоления.		1	---
		Практические тренировки в разборке и сборке АК, ПМ, СВД и РПК на время.		---	4
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)		---	6
12	Итоговые занятия: сдача контрольных нормативов; аттестация по всем учебным дисциплинам.	Сдача контрольных нормативов по физической культуре. Сдача теоретических и практических умений и знаний по пройденной подпрограмме.	6	---	6
		Итого	68		

После окончания каждого учебного года воспитанник проходит аттестацию по физической культуре (практика) и по всем пройденным дисциплинам (теория и практика).

Модуль «Рукопашный бой»

Рукопашный бой - это поединок с безоружным или вооруженным противником, а также группой противников без применения какого-либо оружия. Вы можете атаковать и защищаться любым способом, но используя в качестве "оружия" только свое тело.

"Чтобы научиться защищаться понадобится не так много времени, а на то чтобы научиться любить и прощать уйдет вся жизнь".

«Не умеющий драться — учится бить людей, умеющий драться — учится их защищать».

Многие воспринимают боевые искусства только со стороны победы над противником или группой противников, но это не все - существует путь к вершине мастерства - победа над самим собой, собственными слабостями и недостатками.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, счастлив, воспитан, уверен в себе. К сожалению, иногда внешние проблемы не позволяют уделить достаточно времени для общения с детьми, а переживания по поводу их времяпрепровождения волнуют очень сильно.

Занятия рукопашным боем учат не только защищать себя, но ко всему помогут развить добродетель и уверенность в себе и собственных силах. Проходя через процесс тренировок, работая над собой и с другими учениками под присмотром наставника, ребенок закалит тело и станет крепок духом.

Учебный план

№п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2		
2.	Боевые стойки и позиции: - Положения рук и ног, напряженность и расслабленность тела - Явные и скрытые стойки, позиции готовности к бою - Переходные позиции от схватки до выхода из боя	8		

3.	Боевые дистанции и их многослойность - Дальняя - Средняя - Ближняя	4		
4.	Передвижения по земле лежа - Перекатами - Неваляшкой - Спиралями	4		
5.	Падения на землю - Назад - Вперед - Вбок	4		
6.	Выходы в стойку из лежачего положения - Назад - Вперед - Вбок - После переката	4		
7.	Боевая акробатика – по возрастному и физическому состоянию - Колесо - Колесо на месте - Колесо через одну руку - Все типы кувырков	4		
8.	Связки ударов руками и ногами применяемые: - На дальней дистанции - При переходе от дальней дистанции к средней - При переходе от дальней дистанции к ближней	6		
9.	Связки ударов применяемые: - На средней дистанции - При переходе от средней дистанции к дальней - При переходе от средней дистанции к ближней	6		
10.	Связки ударов применяемые на ближней дистанции: - Вне захвата - С переходом от положения «вне захвата» на захват - В захвате	6		

	- С переходом от положения «в захвате» на положение «вне захвата»			
11.	Практика рукопашного боя: - Спарринги руки против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против ног - Спарринги ноги против ног - Спарринги ноги против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против борьбы - Спарринги борьба против рук - Спарринги борьба против ног - Спарринги руки и ноги - Спарринги борьба против борьбы - Спарринги по 30 сек – встречный рукопашный бой - Спарринги по заданию против нескольких противников: стоя, сидя, лежа	18		
12.	Итоговое занятие	2		
	Итого:	68		

Содержание программы учебного модуля.

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятии. (2 часа)

Теория. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Боевые стойки и позиции . (4 часа)

Теория. - Положения рук и ног, напряженность и расслабленность тела. Явные и скрытые стойки, позиции готовности к бою. Переходные позиции от схватки до выхода из боя

Практика. Выполнение основных стоек на практике.

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения _

Тема 3. Боевые дистанции и их многослойность . (4 часа)

Теория. Основные виды боевых дистанций: ближняя, средняя и дальняя.

Практика. Выполнение практических упражнений на разных видах дистанции.

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 4. Передвижения по земле лежа . (4 часа)

Теория. Виды передвижений по земле.

Практика. Выполнение передвижений по земле: перекатами, спиралями, неваляшкой

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 5. Падения на землю. (4 часа)

Теория. Виды падений

Практика. Выполнение падений на землю: вперед, назад, вбок

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 6. Выходы в стойку из лежачего положения . (4 часа)

Теория. Основные виды и способы выхода в боевую стойку

Практика. Выполнение выхода в боевую стойку из положения лежа назад, вперед, вбок, после переката.

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 7. Боевая акробатика – по возрастному и физическому состоянию . (4 часа)

Практика: Колесо, колесо на месте, колесо через одну руку. Все типы кувырков

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 8. Связки ударов руками и ногами применяемые на дальней дистанции . (6 часов)

Практика. При переходе от дальней дистанции к средней. При переходе от дальней дистанции к ближней

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 9. Связки ударов руками и ногами применяемые на средней дистанции. (6 часов)

Практика. - При переходе от средней дистанции к дальней. При переходе от средней дистанции к ближней.

Форма контроля. . Выполнение контрольного упражнения

Тема 10. Связки ударов руками и ногами применяемые на ближней дистанции. (6 часов)

Практика. Вне захвата. С переходом от положения «вне захвата» на захват. В захвате. С переходом от положения «в захвате» на положение «вне захвата»

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 11. Практика рукопашного боя . (18 часов)

Практика. Спарринги

Форма контроля. Выполнение контрольного упражнения

Тема 12. Итоговое занятие . (2 часа)

Теория. Повторение изученного материала

Практика. Выполнение основных упражнений учебного курса.

Форма контроля. Открытое занятие

Модуль «Общая физическая подготовка»

- Задачи физического воспитания воспитанников 1 года обучения направлены на:
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
 - Развития координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - Выработку представлений о различных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях, об основах самообороны;
 - Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления к предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и упражнений по самообороне, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный план 1 ступени «Школа «Честь имею»

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Введение в программу образовательного модуля. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	---
2	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения на перекладине:	10	---	50

		<p>подтягивание, поднос прямых ног;</p> <p>Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;</p> <p>Челночный бег;</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции;</p> <p>Кросс 1 км.;</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры; («Гонки мячей по кругу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», и т.д.).</p> <p>Работа с гантелями.</p>			
3.	Лёгкая атлетика	<p>Бег с изменением частоты и длины шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p>Бег равномерный медленный до 6-8 минут. Бег по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Бег из различных положений с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p>	10	---	10

		<p>Прыжки в длину на расстояние 60-110 см., в полосу приземления шириной 30 см., чередование прыжков с места в полную силу, и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см., с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направление метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Бросок набивного мяча (1кг) из различных положений, на дальность.</p> <p>Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.</p>			
4.	Основы Акробатики	<p>Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью преподавателя и самостоятельно.</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; подтягивание в вися, поднятие ног в вися.</p> <p>Перелазание через препятствия.</p> <p>В скок и упор стоя на коленях и со скок взмахом рук.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком.</p>	10	---	10

		Техника падения вперёд, назад, вбок. Выполнение акробатических упражнений колесо, ран дат.			
5.	Итоговое занятие	Повторение изученного материала.	2	---	2
	Итого:		34 часа		

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.					
2.	Общая физическая подготовка	<p>Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах.</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног;</p> <p>Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;</p> <p>Челночный бег на короткие дистанции;</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции;</p>	10	---	10

		<p>Бег на 300-400 м.</p> <p>Кросс 1 км.;</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры (футбол, пионербол, и т.д.)</p>			
3.	Основы Акробатики	<p>Техника падений вперёд, назад, вбок.</p> <p>Кувырок назад, вперёд, вбок, стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение акробатических упражнений колесо, ран дат, фляг вперёд, сальто вперёд.</p> <p>Преодоление препятствий различными способами.</p> <p>Опорные прыжки со скакалкой.</p> <p>Выполнение упражнений: на перекладине - подтягивание на количество раз, на брусьях сгибание и разгибание рук в упоре.</p>	10	---	10
4.	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт от 10 до 15 м.;</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.;</p> <p>Скоростной бег до 40 м.;</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; Бег на 1 км.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и</p>	10	---	10

		<p>вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.</p> <p>Кросс до 15 минут.</p>			
5.	Итоговое занятие	Повторение изученного материала	2	1	1
	Итого:		34 часа		

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Введение в программу курса. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	<p>Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах.</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног;</p> <p>Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;</p> <p>Челночный бег на 100-400 метров с высокого и низкого старта;</p>	10	---	10

		<p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции;</p> <p>Кросс 1 км.;</p> <p>Марш-бросок на 2 км.</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>Занятия в тренажёрном зале.</p>			
3.	Основы Акробатики	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Тренировка и выполнение упражнений: на перекладине – подтягивания на количество раз, подъём переворотом на количество раз; на брусьях сгибание и разгибание рук в размахивании.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью руководителя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; Общеразвивающие гимнастические упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	20	---	20

		<p>Казачий кувырок назад, вперёд.</p> <p>Выполнение акробатических упражнений колесо, ран дат, фляг вперёд, назад, сальто вперёд.</p>			
4.	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт от 15 до 30 м.; Бег с ускорением от 30 до 50 м.; Скоростной бег до 50 м.; Бег на результат 60 м.</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут; Бег на 1200 м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.</p> <p>Кросс до 15 минут.</p>	10	---	10
5.	Итоговое занятие	Повторение изученного за год	2	---	2
	Итого		34 часа		

Ступень 2. Клуб «Юный спецназовец».

Решение задач физического воспитания на данной ступени направлены на:

- ✦ Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✦ Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✦ Дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ✦ Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✦ Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- ✦ Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира группы, капитана команды;
- ✦ Формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✦ Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Учебный план 2 ступени.
Учебно-тематический план 4 года обучения**

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	Введение в программу курса. Инструктаж по технике безопасности	2	2	---
2.	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног; Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;	10	---	10

		<p>Челночный бег на короткие дистанции;</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции;</p> <p>Бег на 300-400 м.</p> <p>Кросс 1 км.;</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры (футбол, пионербол, и т.д.)</p>			
3.	Основы Акробатики	<p>Техника падений вперёд, назад, вбок.</p> <p>Кувырок назад, вперёд, вбок, стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение акробатических упражнений колесо, ран дат, фляг вперёд, сальто вперёд.</p> <p>Преодоление препятствий различными способами.</p> <p>Опорные прыжки со скакалкой.</p> <p>Выполнение упражнений: на перекладине - подтягивание на количество раз, на брусьях сгибание и разгибание рук в упоре.</p>	10	---	10
4.	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт от 10 до 15 м.;</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.;</p> <p>Скоростной бег до 40 м.;</p>	10	---	10

		<p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; Бег на 1 км.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.</p> <p>Кросс до 15 минут.</p>			
5	Итоговое занятие	Повторение изученного материала	2	---	2
	Итого:		34 часа		

Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	Введение в программу курса. Инструктаж по технике безопасности	2	2	---
2.	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в	10	---	10

		<p>парах.</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног;</p> <p>Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;</p> <p>Челночный бег на 100-400 метров с высокого и низкого старта;</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции;</p> <p>Кросс 1 км.;</p> <p>Марш-бросок на 2 км.</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>Занятия в тренажёрном зале.</p>			
2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия.	---	---	---
3.	Основы Акробатики	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Тренировка и выполнение упражнений: на перекладине – подтягивания на количество раз, подъём переворотом на количество раз; на брусьях сгибание и разгибание рук в</p>	20	---	20

		<p>размахивании.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью руководителя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; Общеразвивающие гимнастические упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Казачий кувырок назад, вперёд.</p> <p>Выполнение акробатических упражнений колесо, ран дат, фляг вперёд, назад, сальто вперёд.</p>			
4.	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт от 15 до 30 м.; Бег с ускорением от 30 до 50 м.; Скоростной бег до 50 м.; Бег на результат 60 м.</p> <p>Бег в равномерном темпе 15 минут; Бег на 1200 м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное</p>	10	---	10

		расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра. Кросс до 15 минут.			
5	Итоговое занятие	Повторение изученного материала	2	---	2

Уровень физической подготовленности воспитанников при окончании по годового обучения

В результате обучения воспитанники по окончании каждого года должны достигнуть следующего уровня развития:

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (зачёт)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	4	7-8	10			
			12	5	8-9	12			
			13	6	9-10	13			
			14	7	11-12	14			
			15	8	13-14	15			
		На				6	10-14	20	

		низкой переклад ине из виса лѐжа, кол-во раз (девочки)					7 8 9 10	12-16 13-17 14-18 15-20	22 24 26 28
4.	Скоростно- силовые	Контрол ьно- силовое упражне ние пресс и отжиман ия 1мин. времени	11 12 13 14 15	40 45 50 55 60	45-50 50-55 55-60 60-65 65-70	50 55 60 65 70	30 35 40 45 50	35-40 40-45 45-50 50-55 55-60	40 45 50 55 60
5.	Скоростные	Бег 100 метров	13-15 лет	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5

Седьмой год обучения.

Основные задачи:

★ Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

★ Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

★ Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

★ Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

★ Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства, подготовке к службе в армии;

★ Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

✦ Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

✦ Дальнейшее развитие психических процессов.

Учебно-тематический план занятий 7 года обучения.

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	Введение в программу курса. Инструктаж по технике безопасности	2	2	---
2.	Общая физическая подготовка	<p>Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах.</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног; на брусьях/ сгибание и разгибание рук в размахивании, угол. Работа на количество;</p> <p>Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах;</p> <p>Челночный бег на 100-400 метров с высокого и низкого старта;</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость;</p> <p>Бег на короткие дистанции; Бег на средние дистанции;</p>	10	---	10

		<p>Кросс 3 км; Кросс 6 км.</p> <p>Переноска грузов, поднятие гири 24 кг.</p> <p>Комбинированные эстафеты;</p> <p>Развивающие спортивные игры (футбол, города);</p> <p>Занятия в тренажёрном зале.</p>			
3.	Лёгкая атлетика	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.; Стартовый разгон; Бег на результат 100 м.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, девочки до 15 минут; Бег на 3000 м</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния девушки 12-14 м., юноши до 16 метров; метание меча весом 300-500 г., с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.</p>	10	---	10

4.	Рукопашный бой.	<p>Комплексные занятия рукопашным боем, повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>Групповая драка работа в толпе, в различных условиях.</p> <p>Занятия в тренажёрном зале.</p> <p>Развивающие игры.</p> <p>Учебные спарринги</p>	10	---	10

Уровень физической подготовленности воспитанников при окончании 7 года обучения

В результате обучения воспитанники по окончании 7 года обучения должны достигнуть следующего уровня развития:

	Физические способности	Контрольное упражнение (зачёт)		Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 5,1	51-4,8 5,0-4,7	4,4 4,3	6,1 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 x10 м, с	16 17	8,2 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 7,2	9,7 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 8,4
3.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	16 17	9 10	15-17 17-20	20 25			

		из вися, кол-во раз (мальчики)							
		На низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девочки)					10 15	15-20 20-25	25 30
4.	Скоростно-силовые	Контрольно-силовое упражнение пресс и отжимания 1 мин. времени	16 17	55 60	55-60 60-70	70 75	45 50	50-55 55-60	60 65
5.	Выносливость	Бег 2 км.	16- 17	11.00	10.00	9.20	13. 00	12.00	10.20

Модуль «Психология общения»

Личность человека чрезвычайно сложна и уникальна. Мы всегда можем отличить одного человека от другого. Но в то же время между несколькими людьми можно найти сходные черты. Ученые всех времен искали эти различия и сходства, старались объединить людей в определенные группы, то есть найти у них типичные черты.

Психология как прикладная наука возникла в незапамятные времена, более 15 веков назад. В 5 веке до н.э. Гиппократ впервые разделил людей на 4 типа, в древнем Китае врачеватели неизменно связывали конституциональные особенности строения тела с различными чертами характера человека. Пройдя огромный путь развития, психология обогатилась многочисленными исследованиями, теорией и практикой. Проблемами технологии и человековедения занимались такие ученые как Юнг К.Г., Айзенк Г. Ю., Фромм Э., Шелдон С., Лазурский А.Ф., Павлов И.П., Кант И., Декарт Р. и др. Психология объясняет не только мотивацию поступков человека, не только причинно-следственную связь, формирующую его успешность и иные аспекты жизнедеятельности. Практика доказывает существование непосредственной связи психологических особенностей и физического здоровья индивидуума. В конце 20-го века, успешно развивающиеся страны Западной Европы обратили внимание на вопросы межкультурной коммуникации, учитывающий особенности различных культурных групп и народностей. Это позволило успешно управлять многонациональными коллективами, максимально используя открывшиеся огромные возможности. Основой для этого стало глубокое знание особенностей культуры различных стран и психологии человека.

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» первого года обучения

Количество часов — 17.

	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Понятие «психология». Место психологии в жизни человека.	Инструктаж по ТБ. Ввести понятие предмет «психология».	Комбинированный с элементами психологической игры	Упражнения на групповую сплоченность, знакомство.

		Раскрыть содержание, особенности и значение предмета		
2	Возраст и его особенности	Ознакомить воспитанников с особенностями развития возрастных периодов	Комбинированный с элементами дискуссии	Наглядный материал «Особенности различных возрастов», анкета «Суждения взрослых о подростках».
3	Я — концепция	Выделение себя, «внутреннего человека», построение совокупности всех представлений о себе в «Я – образ»	Комбинированный с элементами психологической игры	Упражнение «Знакомство с самим собой», «Мое многогранное Я», проективное сочинение «Опиши себя»
4	Самооценка	Ознакомить воспитанников с понятиями: завышенная, достоверная и заниженная самооценка.	Комбинированный с элементами дискуссии.	Иллюстрации, методика «Лесенка», опросник «Самооценка», методика «Какова ваша самооценка?»
5	Мои потребности	Изучение воспитанниками своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методика «Мои потребности и окружающий мир»
6	Мои мотивы	Осознание мотивов своих поступков, собственного влияния на других людей	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций	Методика диагностики мотивации
7	Мои слабости	Обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнения «под микроскопом», «обратная сторона медали»
8	Мои достоинства	Углубление процессов самораскрытия,	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература

		актуализация личностных ресурсов		
9	Законы, нормы и правила общества	Вспомнить, по каким законам жили люди в разные исторические периоды, проанализировать, каким образом связаны между собой ценности людей и законы общества.	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии, разбор проблемных ситуаций.	Фрагменты видеofilьмов, игры «В нашей группе принято...», «В нашей группе не принято...»
10	Что такое уверенность в себе?	Повышение уверенности в сфере межличностного общения	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнения «проблемы», «преодоление», «крокодил», «победи своего дракона»
11	Понятие общения	Формирование навыков партнёрского общения в игровых ситуациях	Комбинированный с элементами дискуссии, ролевые игры, упражнения	Упражнения «Геометрические фигуры», Ролевая игра «Родитель — ребёнок», «Поход в гости»
12	Правила организации пространства общения	Познакомить воспитанников с видами дистанции общения, приёмами общения при встрече, прощании, конфликте	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Официант»
13	Роль общения в жизни и развитии человека	Помочь учащимся выявить основные качества, важные для конструктивного общения	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Список качеств важных для общения»
14	Этикет беседы	Побудить учащихся к освоению правил вежливого общения как потребности воспитанного человека	Комбинированный с элементами дискуссии	Тренинг в парах: тренировка умения вести беседу
15	Ответственность	Привитие навыков не подводить себя и других	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «За что я несу ответственность»
16	Самообладание	Обучение контролированию	Комбинированный с элементами	Упражнения «Взять себя в

		эмоций	дискуссии	руки», «Развиваем хорошую реакцию на пугающие звуки», «Как развить быструю реакцию в стрессовых ситуациях»
17	Итоговое	Проверка усвоенного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» второго года обучения

Количество часов — 17.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Что я знаю о себе?	Инструктаж по ТБ. Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа»	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций	Методическая литература
2	Мое имя и имена	Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнения «Сочинение сказки», «Мои имена», «Что в имени тебе моем»
3	Я глазами других	Развитие социального интеллекта подростков	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций	Упражнения «Кто ты?», «Глазами других»
4	Я и школа	Проанализировать особенности поведения с учителями, ценность школьных знаний.	Комбинированный: Мини-лекция, беседа с элементами дискуссии, разбор проблемных ситуаций.	наглядный материал.
5	Что такое дружба?	Научить взаимопониманию и сопереживанию.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор	Упражнения «Друзья», «Выбираем

		Раскрыть понятие дружбы.	ситуаций	друзей», методика «Вы настоящий друг!»
6	Доверие. Сплочение.	Научить принимать себя или других людей в их неповторимости, такие как они есть.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Тест на доверие»
7	Я тебя понимаю	Совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций	Упражнение «Мы с тобой одной крови», «Другой акцент»
8	Моя семья	Ознакомить с этапами отстаивания своей независимости от родителей, о формах кризиса.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
9	Эффективные приемы общения	Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций	Методика «Какой я в общении?», упражнение «Как укреплять Свою коммуникабельность», «Найди свою пару»
10	Мои интересы и увлечения	Ознакомить обучающихся что такое интерес? Какие бывают увлечения? Причины побуждающие совершать рискованные поступки.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература. Ролевые игры.
11	Мои способности	Осознание обучающимися на что они способны.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
12	Хорошие и плохие привычки	Анализ обучающимися своего поведения	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
13	Мои проблемы	Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал

		трудностей		
14	Чувство собственного достоинства	Углубление процессов самораскрытия.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
15	Ответственность	Обучение не подводить себя и других	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
16	Самообладание	Обучение контролю эмоций	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
17	Итоговое	Проверка усвоенного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» третьего года обучения

Количество часов — 17

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	«Борьба с комплексами»	Инструктаж по ТБ. Дать понятие «комплекс», повышение уверенности обучающихся в себе.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература. Ролевые игры.
2	Эмоции и чувства	Научить обучающихся управлять своим эмоциональным состоянием.	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии, заполнение анкет.	Методики «Волшебная страна чувств», «Эмоциональная сфера».
3	Агрессия. Гнев.	Обучение рефлексивным навыкам для более глубокого знакомства с собственным гневом, формирования собственного стиля совладения с гневом и агрессией.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Цвет моего настроения», «Имена чувств», «Эмоции в моем теле», «Защита личного пространства». Методика «Диагностика агрессивного поведения»
4	Страх.	Снижение уровня личностной	Комбинированный	Тест на

	Тревожность.	тревожности	: беседа с элементами дискуссии, выполнение упражнений, проведение тестирования.	определение уровня тревожности, упражнение «Рисунок страха», «Морское царство»
5	Прощать значит любить...	Подготовить подростков к ситуациям, когда нужно простить человека, проявить сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии, разбор проблемных ситуаций, ролевая игра, элементы сказкотерапии	Стихотворение Э. Асадова «Трусиха», эскиз «Ангел», листы с написанными на них фазами прощения.
6	Ложь и правда	Ознакомить с понятиями лж и правда. Дать сравнительную характеристику.	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Ролевая игра «История одной лжи»
7	Критика — это хорошо	Выработка навыков поведения при обращенной критике, умение критиковать.	Комбинированный с элементами дискуссии	Вопросы для мозгового штурма, памятка «критика».
8	Психологическая защита	Знакомство с причинами стресса и аномального поведения, целями психической защиты, механизмами псих. защиты	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнения «Тропинка на скале», притча «О помощи», упражнение «Аукцион»
9	Преодоление психологической защиты	Формирование маски положительного образа «Я»	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Победи своего дракона!», притча «О, ты поистине всеведущ!»
10	Маски в нашей жизни	Развитие самоинтереса, повышение самооценки, формирование мотивации на саморазвитие и самореализацию.	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии, арт-терапии.	Упражнение «Маски».
11	Уверенность в себе	Формирование адекватной социальной позиции.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Уверенный — неуверенный — грубый», «Сила языка», тест «На сколько вы уверены в себе?», «10 главных

				заповедей неудачника».
12	Конфликты и их причины	Раскрытие понятий «конфликт», «сигналы конфликта», определение причин возникающих конфликтов.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Паутина конфликта», «Сигналы конфликта»,
13	Психологическая совместимость	Проанализировать особенности поведения с разными людьми.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Методический материал.
14	Стили поведения в конфликте	Актуализация личного опыта воспитанников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте. Самоанализ стилей поведения в конфликте	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Рисунок вдвоем», «Кулак»
15	Конструктивное общение	Научить воспитанников принимать себя или других людей в их неповторимости, такими как они есть.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Тест на доверие»
16	Групповое давление. Умение сказать «нет»	Формирование навыка противостояния групповому давлению	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Волк и семеро козлят»
17	Итоговое	Проверка усвоенного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» четвертого года обучения

Количество часов — 17.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Твои познавательные процессы	Знакомство с познавательными процессами.	Комбинированный с элементами дискуссии	Иллюстративный и методический материал.
2	Характер и его проявления	Дать понятие характера и характерных особенностей	Комбинированный с элементами дискуссии	Тест «Каков Ваш характер», Характерологический опросник Г.

		личности. Раскрыть пути формирования характера и сдерживания отрицательных сторон характера.		Шмишека
3	Темперамент	Изучение индивидуальных особенностей личности.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Тест Айзенка, моделирование поведения, описание типов из книги А. Рогов «Практическая психология»
4	Типы темперамента	Научить обучающихся определять типы темперамента	Комбинированный с элементами дискуссии	Рисунок портретов, разложи по местам
5	Воля — опора человека в жизненных ситуациях	Расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», на активизацию интереса к волевой сфере личности.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Тест «Волевой ли Вы человек?», программа развития твоей воли.
6	Внимание	Определение процесса внимания. Научить как переключать работу мозга и отдыхать.	Комбинированный с элементами дискуссии	Тест «Корректурная проба».
7	Особенности нашей памяти	Ознакомить с понятием память, виды памяти, дать советы по улучшению памяти.	Комбинированный с элементами дискуссии	Психологические игры на проверку слуховой и зрительной памяти, памятка «Как улучшить память».
8	Интеллект	Познакомить с понятием «интеллект», теориями интеллекта и способами его измерения	Комбинированный с элементами дискуссии	
9	Дайте волю своему воображению	Раскрыть понятие воображение, нацелить воспитанниц на развитие воображения в разных сторонах жизни.	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии, ролевая игра.	Упражнение «Несуществующее животное», Методика «Дорисуй».

10	Креативность фантазия	и	Формирование умения анализировать и корректировать процесс развития	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии	Тест Торренса
11	Особенности мышления		Формирование элементарных знаний о познавательных психических процессах и умения анализировать и корректировать процесс их развития.	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Методика «Выделение существенного признака», «Сравни понятия».
12	Учимся расслабляться		Знакомство с понятием психологическое здоровье, путями его сохранения	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии	Иллюстративный и методический материал
13	Развитие морали		Доказать, что мораль – это убеждение о допустимости и недопустимости различных видов поведения, мыслей и чувств	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии	Иллюстративный и методический материал
14	Долг ответственность	и	Раскрыть понятие - чувство ответственности. Внешняя и внутренняя (психологическая) ответственность. Ответственность и свобода.	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии.	Методический материал.
15	Честь и достоинство		Честь и достоинство как ценностное отношение к себе.	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии.	Методический материал. Мини-лекция «Понятие чести и достоинства в историческом аспекте»
16	Совесь. Вина. Стыд.		Раскрыть физические и психологические характеристики вины, стыда, совести, их проявление в поведении.	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии.	Мини-лекция, упражнение «Моральный выбор», решение проблемных ситуаций
17	Итоговое		Проверка усвоенного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» пятого года обучения

Количество часов — 17.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Общаться — это так легко	Создание условий для обращения подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Методическая литература
2	Какая бывает информация?	Формирование представления о соотношении вербальной и невербальной информации в общении	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Методическая литература
3	О чем говорит наша мимика и жесты?	Ознакомление воспитанников с основными закономерностями «языка жестов» Создание условий для анализа роли мимики и пантомимических проявлений	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Отгадай-ка», «Разговор спина к спине», «Получился человек»
4	Стили общения	Создание условий для анализа различных стилей общения и их эффективности. Тренировка способности определять стиль общения, выбранный партнером	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнение «Угадай стиль общения», «Алло, я вас слушаю», «Наоборот»
5	Мой почерк и рисунки на полях	Развить навыки интерпретации наиболее типичных особенностей почерка и рисунков. Составление представления о характере, настроении,	Комбинированный с элементами дискуссии	Наглядный материал

		скрытых и тайных чувствах и мыслях человека.		
6	Что такое эмпатия?	Создание условий для тренинга эмпатических навыков	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций, упражнение «Мигалки», «Лицом к лицу», «Фотографии»
7	Как работать над собой?	Длительные и кратковременные психические состояния. Умение регулировать свое психическое состояние, управлять чувствами.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнения «почему я устаю», «рекомендации специалистов».
8	Я учусь планировать и жить по своей программе	Изучение воспитанниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать свои действия.	Комбинированный с элементами дискуссии, разбор ситуаций.	Упражнения «Мой запас прочности», «Как превратить мечты в реальность».
9	Как управлять собой?	Длительные и кратковременные психические состояния. Умение регулировать свое психическое состояние, управлять чувствами.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнения «почему я устаю», «рекомендации специалистов».
10	Как себя воспитывать?	Способствовать развитию желания работать над собой, воспитывать интерес к самому себе.	Комбинированный с элементами дискуссии	Хронометраж одного будничного дня, причины необходимости самовоспитания, пример формул самовнушения.
11	Жизнь по	Обучение тому, как	Комбинированный	Методическая

	собственному выбору	эффективно использовать свое время	ный с элементами дискуссии	литература. Упражнения «должен ли я выбирать?», «прошлое, настоящее и будущее», «круг нашей жизни», «машина времени»
12	Биологический ритм учебы, труда и отдыха	Дать понятие биологического ритма. Научить грамотно использовать биологический ритм на протяжении всей жизни.	Комбинированный с элементами дискуссии	Беседа с обобщением. Заполнение анкеты.
13	Я и мое здоровье	Формирование умения самостоятельно обращаться за медицинской помощью, ответственного отношения к посещению врача.	Комбинированный с элементами психологической игры	Карточки с названиями опасных инфекционных заболеваний, анкета «Соблюдаете ли вы меры профилактики?», «Что вы знаете о здоровье?»
14	Полезные и вредные привычки	Формирование убеждения, что употребление психоактивных веществ является ложным способом решения жизненных проблем.	Комбинированный с элементами дискуссии	Плакаты, анкета «Риск», рисунки детей.
15	Защита от стресса	Осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях. Выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.	Комбинированный с элементами дискуссии	Рисунок «Мое стрессовое состояние», упражнение «стаканчик», методический материал.
16	В человеке все должно быть прекрасно	Формирование эстетического вкуса,	Комбинированный с элементами	Упражнение «комфорт это»

		культуры отношения к собственному телу и внешнему виду	дискуссии	
17	Итоговое	Проверка усвоенного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» шестого года обучения

Количество часов — 11.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Я — мужчина	Моделирование образа идеального мужчины и раскрытие многоаспектности этого понятия.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Коллаж»
2	Мужчина и женщина. Что мы знаем друг о друге?	Дать представление об интеллектуальных, ценностных и психологических различиях между полами	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «Нарисуй словесный портрет», мозговой штурм «Половые различия»
3	Что такое любовь?	Ознакомление с понятием «истинная любовь» и ее существенными признаками; развитие умения видеть понимать психологические особенности некоторых типов юношей и учитывать эти особенности при общении с ними.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература, стихи Э. Асадова
4	Как найти вторую половину?	Показать уникальность переживания чувства любви каждым человеком.	Комбинированный с элементами дискуссии	Упражнение «выбор предмета любви», высказывания для дискуссии

5	Любовь взаимности без	Развитие чувства собственного достоинства, развитие умения уважать достоинство других.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература
6	Построение пространства любви		Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература, выдержки из книги Некрасова А.
7	Как пережить расставание	Ознакомление с проявлениями синдрома «Разбитого сердца» и приемами эмоциональной и поведенческой саморегуляции.	Комбинированный с элементами дискуссии	Методический материал
8	Верность	Раскрыть понятие «верность»	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература
9	Жизненные перспективы	Диагностировать уровень сформированности представлений о будущей семье	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература
10	Любовь к роду, семье, Родине		Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература
11	Итоговое	Проверка учебного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

Содержание занятий по курсу психология для «Школы «Честь имею!» седьмого года обучения

Количество часов — 17.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Тип занятия, методические приемы	Рабочий материал к занятию
1	Юность — пора самоопределения	Познакомить обучающихся с	Комбинированный с элементами	Методическая литература

		психологическими особенностями личности, с миром профессий, содержанием профессиональной деятельности в различных сферах	дискуссии	
2	На пороге взрослой жизни	Актуализация процесса личностной и профессиональной ориентации и самоопределения обучающихся	Комбинированный с элементами дискуссии	Методическая литература
3	Жизненные цели	Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.	Комбинированный с элементами психологической игры	Бланки методики «Моя жизнь»
4	Профессия. Работа.	Помочь сформулировать определения «профессия», «работа». Обучение основам выбора профессий	Комбинированный с элементами дискуссии	Беседа, упражнения
5	Классификация профессий	Раскрыть варианты профессионального самоопределения, познакомить с профессиями.	Комбинированный с элементами дискуссии	Словарь профессий.
6	Ошибки в выборе профессий	Помочь воспитанницам в определении своих жизненных планов и выстраивании алгоритма действий.	Комбинированный с элементами дискуссии	Иллюстративный и методический материал.
7	Склонности. Способности.	Развитие профессиональных интересов, склонностей, способности к планированию учебной и профессиональной карьеры, качеств, важных для профессионального	Комбинированный с элементами дискуссии	Иллюстративный и методический материал.

		самоопределения		
8	Биржа труда – рынок профессий	Ознакомить воспитанниц с рейтингом наиболее востребованных профессий и соответствующей им заработной платой.	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Методическая литература
9	Строим карьеру	Создать условия для более полного изучения содержания будущей профессиональной деятельности	Комбинированный : беседа с элементами дискуссии.	Упражнение «Планирование этапов деятельности»
10	Самопрезентация	Сформировать у обучающихся представление о самопрезентации, познакомить с особенностями поведения на выступлении	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Методическая литература
11	Я и ценности	Дать понятия жизненные ценности; типология жизненных ценностей	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Методическая литература.
12	Качества успешного человека	Обучению программированию личной успешности	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Упражнение «программа успеха»
13	Построение партнерских отношений	Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Упражнения «веревочки», «спина к спине», «перестановки»
14	Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение.	Обучение эффективным способам общения и умению сказать «нет»	Комбинированный с элементами ролевой игры.	Упражнения «если бы я был тобой», «комплимент и поддержка», «Я-высказывание», «трудная ситуация»
15	Человек и его судьба	Дать понятие судьбы	Беседа с	Иллюстративный

		человека. Показать роль человека в построении своего будущего.	обобщением	и методический материал.
16	Значение знаний психологии в практической жизни	Проверка и закрепление полученных знаний и умений действовать в различных ситуациях.	Комбинированный: беседа с элементами дискуссии, выполнение упражнений	Сюжет ролевой игры.
17	Итоговое	Проверка учебного материала	Аттестация	Вопросы к зачёту

1.4. Планируемые результаты преподавания предмета «Психология общения»:

Предметные.

Учащиеся к концу курса будут знать:

- что изучает психология;
 - чем научная психология отличается от житейской;
 - что такое способности, условия развития способностей и реализации их в деятельности;
 - что такое темперамент, как он проявляется в общей активности, эмоциональной и моторной сфере человека, общую характеристику типов темперамента, их проявление в общении;
 - что такое характер человека;
 - что такое самосознание человека, что понимают под «Я – концепцией», каковы ее составляющие;
 - что такое самооценка;
 - что такое эмоции, аффекты;
 - что такое стресс, фазы развития стресса;
 - в чем состоит сущность позитивного мышления, в чем его преимущества;
 - что такое возрастные новообразования, новообразования подросткового возраста;
 - что такое конфликт;
 - основные стили разрешения конфликтов;
 - основные стадии протекания конфликта;
 - принципы управления конфликтом.
- Будут иметь практические навыки:
- по применению приемов развития внимания, памяти, мышления;
 - по развитию творческих способностей;
 - по снятию стресса;
 - по развитию позитивного мышления;
- Будут уметь применять:

- техники релаксации;
- аутогенную тренировку;
- техники конструктивного общения.

2.2.Условия реализации программы

2.2.1.Материально-техническое обеспечение:

1. Учебное оружие для проведение занятий по основам стрелкового дела и огневой подготовки:

- макеты масса-габаритные;
- пневматическое оружие;
- патроны для пневматического оружия;
- газовые балоны для пневматических пистолетов.

2. Для проведения занятий по основам здорового образа жизни и первой медицинской помощи:

- перевязочный материала(бинты, лейкопластырь);
- различные учебные шины;
- туристическа аптечка;
- пакеты перевязочные;
- индивидуальная аптечка
- другие материалы.

3. Для просмотра учебного матиреала и фильмов:

- Компьютер;
- проектор;
- телевизод;
- DVD-проигрыватель.

4. Для проведения занятий по туристической подготовке:

- туристические верёвки различной длины;
- туристические системы;
- жумар, восьмёрки, карабины;
- репшнуры;
- компас.

5. Для выездных мероприятий:

- палатки;
- спальники;
- туристические пилы;
- тапор;
- сапёрные лопаты;
- радиостанции;
- котелки;
- кружки;
- фляжки;
- ножи;
- ложки;
- налобные и ручные фонари;
- рюкзаки.

6. Для проведения занятий по школе выживания:

- НАЗ (носимый аварийный запас);
- различные подручные материалы;
- сигнальные ракеты и флаги.

7. Для проведения занятий по строевой подготовке с оружием и тактической подготовке:

- деревянные макеты автомата.

8. Для проведения занятий по ГО и РХБЗ:

- Приборы радиационной и химической защиты;
- различные виды противогазов и респираторов;
- ОЗК.

9. Для проведения занятий по специальной подготовке:

- метательные ножи;
- стенд для метания ножей.

2.2.2. Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники):

- Демонстрационные материалы;
- Подборка тестов по темам;
- Плакаты; книги;
- Журналы;
- Исторические и учебные карты.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

На данный момент в реализации данной образовательной программы участвуют 2 педагога: Холопов Владимир Владимирович, педагог дополнительного образования и Бережнова Елена Викторовна, педагог-психолог.

2.3. Формы аттестации

- **Результаты обучения:** расширение и закрепления знаний воспитанников по истории родного города, страны;
- активное участие воспитанников в различных видах деятельности центра и школы;
- изменение ценностных ориентиров воспитанников на военно-патриотическое и физическое воспитание;
- улучшение физических способностей воспитанников;
- у воспитанников появилось устойчивое осмысление понятий «Патриот», «гражданин», «Отечество»;
- расширение и закрепление знаний в военной и военно-прикладной подготовке;
- воспитание чувства патриотизма, формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его

вооружённой защите;

– Чёткое желание воспитанников связать свою жизнь со служением отечеству, и дальнейшее поступление в военные вузы страны.

По окончании обучения на выпуске воспитаннику вручается значок школы и свидетельство об окончании школы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

2.4. Оценочные материалы

Показатели результативности педагогического процесса:

1. Сохранность контингента.
2. Умение педагога определить индивидуальный рост воспитанника, спрогнозировать перспективу творческого развития.
3. Отношение детей к занятиям в данном коллективе и к педагогу.
4. Успешное освоение детьми программы.
5. Соответствие результатов деятельности целевым установкам.
6. Создание образовательных и учебных программ, способных увлечь и заинтересовать детей.
7. Результаты зачетов, экзаменов и т.д.

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Реализация данной программы проходит в очной форме в форме учебных занятий, состоящих из теоретической и практической части

2.5.2. Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный; игровой, дискуссионный, кейс-метод и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.).

2.5.3. *Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Категории обучающихся: доступна всем желающим детям в возрасте от 11 до 15 лет

2.5.4. *Формы организации учебного занятия* - беседа, практическое занятие, игра, конкурс, конференция, лекция, открытое занятие, чаепитие.

2.5.5. *Педагогические технологии* - технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.6. Список литературы

1. Андреев В. М. Боевое самбо: Учеб.-метод. пособие. М., 1970.
2. Боевые искусства Шаолиня / Под ред. В. А. Рытова. П., 1990.
3. Гончаров А. И. Рукопашный бой: Метод, рекомендации. Л., 1976.
4. Долин А. Л., Попов Г. В. КЭМПО — традиция воинских искусств. М., 1991.
5. Кустов А. Н., Чумаков Е. М. Наша школа — самбо. М., 1992.
6. Кустов А. Н., Михеев П. П., Серeda Н. А. Тактика задержания невооруженного и вооруженного преступника. Брянск, 1994.
7. Миленин В. М., Кустов А. Н. Организация физической подготовки в ОВД. М., 1990.
8. Миленин В. М., Егоров К. И., Соловьев Л. М. Самозащита без оружия для населения. СПб, 1992.
9. Михеев П. П. Самозащита без оружия. Брянск, 1993.
10. Нахаяма М. Каратэ всестороннее. М., 1991.
11. Озолин Н. Г. Прикладное каратэ. М., 1980.
12. Роднов В. Рукопашный бой. М., 1984.
13. Рукопашный бой. М., 1985.
14. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ. М., 1981.
15. Цед И. Азбука защиты. Л., 1990.
16. Цэн Цзяньча. Техника самообороны Дуаньда. 84 приема самозащиты. М., 1992.
17. Чихачев Ю.Г. Рукопашный бой. М., 1979.
18. Чумаков Е. М., Корякин Б. П. Вчера и сегодня каратэ. М., 1972.
19. Чумаков Е. М. Тактика борца самбиста, М., 1976.
20. Якубович М. И. Необходимая оборона и задержание преступника. М., 1976.