

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр патриотического воспитания имени генерала армии Н.Е. Рогожкина»



Программа военно-спортивного клуба «Дружина»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 5 лет

2023-2028 г.г.

Разработал: заместитель
директора

Ирина Николаевна
Бабайцева

2022

Пояснительная записка

Российское общество, переживает сложный этап своего становления. Переосмысление жизненных ценностей происходит на фоне сложных изменений: разрушение традиционного жизненного уклада, роста социального расслоения общества, изменения этнического состава населения в условиях усилившейся миграции. Подростки, молодежь особенно чутко реагирует на сложности данного периода и больше других групп населения подвержены различным негативным влияниям. Поэтому в настоящее время военно-патриотическое воспитание становится стратегическим направлением подрастающего поколения допризывной молодежи. От успешной реализации целей и задач во многом зависят перспективы демократических преобразований, построение гражданского общества в целом. Социально-экономические и общественно-политические процессы в России; их своеобразие отразились на детском движении, обусловили его демонополизацию. Быть гражданином, защитником своего Отечества-великое предназначение. Усилия специалистов направлены на то, чтобы каждый воспитанник нашел своеобразную психологическую нишу, развил свои способности, приобрел жизненно-необходимые знания, вобрал в себя-то лучшее, что было накоплено предыдущими поколениями. Программа предполагает гражданское и военно-патриотическое становление детей и подростков.

Направленность программы:

Физкультурно-оздоровительная:

-удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-профессиональную ориентацию;

Военно-патриотическая:

-направлена на формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укрепление силы духа, стойкости характера, подготовка к жизни в экстремальных условиях. Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Цель программы-развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через военно-спортивные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

1.Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности воспитанников.

2.Формирование основ здорового образа жизни и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

4. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения данной программы, воспитанники должны:

-знать правила безопасности при занятиях единоборствами;

-знать основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);

-уметь планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гимнастикой;

-производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;

-искать и устранять ошибки в физической подготовке;

-демонстрировать уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту, технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 7 до 12 лет.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия воспитанников в спортивных соревнованиях и организация совместных военно-спортивных мероприятий с другими организациями.

План занятий в военно-спортивном клубе «Дружина»

№	Тема	Дата проведения
1	Физическая подготовка	Сентябрь
1.1	Патриотическое воспитание. Инструктаж по технике безопасности.	
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств.	
1.3	Развитие выносливости.	
1.4	Развитие ловкости.	
2.		Октябрь
2.1	Упражнения в равновесии	
2.2	Акробатические упражнения .Упражнения для совершенствования ловкости.	
2.3	Прыжки	
2.4	Прыжки-подскоки с длинной скакалкой	
3.		Ноябрь
3.1	Упражнения для развития силы. Упражнения в парах	
3.2	Упражнения на гибкость. Гимнастика.	
3.3	Упражнения на реакцию.	
3.4.	Упражнения на реакцию, уход с линии атаки рукой.	
4.	Спортивные драки	Декабрь
4.1	Виды единоборств. Отличие, направленности.	
4.2	Тактика ведения поединка с одним или несколькими противниками.	
4.3	Правильное расположение частей тела при работе в зале.	
4.4	Отработка ударов	
5.	Спортивные драки	Январь
5.1	Упражнения с прецессивенной направленностью на развитие ловкости, гибкости	
5.2	Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями.	
5.3	Выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий.	

5.4	Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями.	
6		Февраль
6.1	Необходимая неправомерная оборона.	
6.2	Освобождение от захвата противника (захваты спереди).	
6.3	Освобождение от захвата противника (захваты сзади).	
6.4	Приемы самозащиты и самостраховка.	
7		Март
7.1	Упражнения на силу общего и локального (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом.	
7.2	Подготовка к броскам.	
7.3	Основные технические действия.	
7.4	Приемы самозащиты и самостраховка.	
8.		Апрель
8.1	Способы тактической подготовки. Технико-тактическая подготовка	
8.2	Маневрирование	
8.3	Отработка приемов.	
8.4	Строевая подготовка.	
9.	Смешанные занятия	Май
9.1	Медицина	
9.2	Основы туризма.	
9.3	Ориентирование на местности	
9.4	Ознакомление с жизнью и деятельностью войск, с особенностями службы и быта военнослужащих.	
10	Военно-полевые сборы	Июнь, июль, август
10.1	Полевые выходы, походы, марш-броски	

Содержание программы

Введение.

Ознакомление с планом работы клуба. Патриотическое воспитание.

Основы физической подготовки.

Развитие скоростно-силовых качеств. Система и средства подготовки к бегу на короткие дистанции. Упражнения преимущественно для совершенствования техники бега. Упражнения преимущественно для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения преимущественно для развития скоростно-силовых качеств. Параметры упражнений, направленных на развитие быстроты. Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для совершенствования техники старта и стартового разбега.

Развитие выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости.

Развитие ловкости. Упражнения на развитие общей ловкости. Упражнения на развитие специальной ловкости.

Упражнения для совершенствования ловкости.

Упражнения в равновесии.

-И.п.-о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);

-То же, стоя на одной ноге;

-Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

-Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);

-«Чехарда», фиксируя сосок;

-Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;

-Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

-То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);

-То же с бегом.

Акробатические упражнения:

-Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии.

-Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

-Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

-Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

-Темповый подскок (вальсет);

-Стойка на руках;

-Курбет (прыжок с рук из стойки на руках-на ноги);

-Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний-по-пластунски.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
 - То же, стоя на одной ноге;
 - Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
 - Прыжок далеко-высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
 - Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
 - Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.
- Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:
- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
 - Пробегая после каждого вращения скакалки;
 - То же по сигналу;
 - То же, но через две-три скакалки;
 - То же в парах, в тройках и т.п.
 - То же с поворотами между скакалок;
 - То же с бросками и ловлей мячей.

Упражнения в парах.

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п.-один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п.-один в упоре сидя сзади, второй -захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п.-то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Спортивные драки.

Организация занятий. Понятие о силе и направленности удара.

Последовательность овладения приемами. Специальные упражнения для разминки. Действия бойца. Боевая стойка. Передвижения. Боевая дистанция на различных расстояниях. Тактика ведения поединка с одним или несколькими противниками. Отработка ударов ногами. Тактика ударов руками на вытянутую руку. Разминка для улучшения растяжки ног.

Упражнения на гибкость

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера,

захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

-Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге ,партнер постепенно поднимает ногу выше;

а»

-То же, но наклон к опорной ноге;

-То же, но партнер отводит ногу в сторону;

-Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

о:

в

-Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

в

-Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

г.

Упражнения на реакцию.

-Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

-То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

-Сидя на скамейке, друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера , который пытается запятнать их;

-Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

ь

а

-Сидя на гимнастической скамейке, то же;

-То же, но ловить одной рукой.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

з

1

-Наклоны головы вперед-назад, в стороны;

-То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

-Повороты в стороны, круговые движения головой;

-То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

-Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

-То же руки на затылке.

- Приемы самостраховки;
- Изучение бросков, захватов;
- Изучение прямого удара рукой, боковой удар ногой;
- Заломы, болевые приемы;

- Спаринг (отбор противников осуществляется по круговой системе).

Строевая подготовка.

Строи и управление ими. Строевая стойка. Выполнение строевых команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (одеть)».

»

Строевые приемы на месте, в движении. Повороты на месте.

Отработка приемов движения строевым шагом. Отработка команды командиром. Управление строем. Предварительная команда.

:)

Исполнительная команда. Разучивание строевых песен. Вынос знамени. Порядок выноса и относа боевого знамени.

3

Основы туризма.

Установка палатки. Виды палаток. Выбор места для походного лагеря.

Выбор места под палатку. Установка палатки в лесу. Где лучше расставить палатку в лесу или на поляне. Установка палатки в болоте. Установка

палатки на склоне холма. Установка палатки зимой. Чего делать не следует.

Установка двухскатной палатки. Способы сборки палатки. Оборудование

укрытия из плащ-палаток.

Разведение костра. Способы разведения костра. Наиболее популярные виды костров. Заготовка дров для костра. Место для костра. Поддержание костра. Разведение костра под дождем.

Ориентирование на местности при помощи компаса.

Военно-полевые сборы

Ознакомление с жизнью и деятельностью войск, с особенностями службы и быта военнослужащих.

Марш-бросок .

Полевой выход.

Организация палаточного лагеря, прохождение курса молодого бойца.

Заключительный этап занятий:

1. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, челночный бег);

2. Упражнения на снятие эмоционального напряжения. Даётся

задание для самоподготовки (отработка приемов, отжимание, подтягивание).

Организация и проведение мероприятий: соревнований, сборов, полевых выходов, культурно-массовая работа.

на»

№ п/п	Ведущие идеи	Предполагаемая деятельность
1.	Проведение соревнований.	Отработка навыков, применение знаний, полученных на занятиях военно-патриотического клуба «Дружина»
2.	Сборы.	Посещение воинских частей, знакомство с условиями, бытом, службой в ВС РФ. Прохождение школы выживания.
3.	Полевые выходы.	Отработка теории на практике: закалка организма.
4.	Культурно-массовая работа.	«День призывника», «Военно-спортивная игра «Победа», «Парад юнармейцев», «Посещение музеев», участие в мероприятиях, посвященным Дням воинской славы.

гаю:
ПВ
а»
мов
2 г.

На занятиях используются разнообразные формы деятельности:

- спортивные занятия;
- соревнования;
- полевые выходы;
- сборы;
- познавательные беседы;
- просмотры видеофильмов;
- встречи с военнослужащими и ветеранами Вооруженных сил;
- вахты памяти;
- экскурсии, праздники, фестивали, конкурсы;
- исследования, публикации в средствах массовой информации.

ель
ора

вна
ева

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы предполагает наличие:

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие:

Спортивной одежды и спортивного инвентаря:

- лапы боксерские;
- перчатки, краги для рукопашного боя;

- мяч кожаный футбольный,
- мячики теннисные,
- прыгалки,
- диск здоровья,
- гири металлические,
- туристические палатки,
- спальные мешки,
- рюкзаки и т.п.

Армейского обмундирования и экипировки:

- фляжки,
- котелки,
- бинокли,
- компасы,
- фонарики армейские,
- армейский камуфляж,
- берцы армейские,
- вещевые мешки и т.п.

Наличие вооружения:

- Винтовка пневматическая,
- Пистолет ПМ,
- Метательные ножи,
- Массогабаритный макет автомата АК.

Методическое обеспечение.

- Видеофильмы, диски, аудиокассеты по методике рукопашного боя, школы выживания,
- Методические разработки и рекомендации по армейскому рукопашному бою.,
- Литература по военно-патриотическому воспитанию.

Ожидаемые результаты:

По завершению обучения в клубе у воспитанников должен быть сформирован интерес к военному делу. Воспитанники должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и краевых мероприятиях: играх «Зарница», конкурсах, проектах, сборах и др. Должны иметь теоретическую подготовку по следующим темам: основы стрельбы, строевые приемы без оружия, условные тактические знаки, ориентирование по карте, основные положения общевоинских уставов. Воспитанник должен уметь: вести наблюдения, применять приемы стрельбы из пневматической винтовки, метать ручные гранаты, выполнять строевые приемы, производить разборку и сборку АК-74.

зина»

даю:

ЦПВ

на»

рмов

12 Г.

тель

тора

евна

цева

Список используемой литературы:

1. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 24.09.2022) "О воинской обязанности и военной службе" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022).
2. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493 (ред. от 30.03.2020) "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы".
3. Постановление Правительства РФ от 30 марта 2020 г. N 369 "О внесении изменений в государственную программу "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"
4. Правила вида спорта "Рукопашный бой" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 6 апреля 2018 г. N 304)
- 5."Правила вида спорта "спортивная борьба" (утв. приказом Минспорта России от 14.06.2018 N 541)

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печати

12. (Dennagrass rarer)

Директор МБУ «ЦПВ им.

© Н.Е. Рогожкина»



Д.О.Хромс