

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №562
Протокол №1
« 29 » августа 2017 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №562
Н.Пальянкова
« 30 » августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Юный спасатель"**

Возраст обучающихся 9 - 16 лет.

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Халеев Юрий Алексеевич

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность.

Данная программа является актуальной, поскольку занятия по пожарной безопасности, спортивно прикладному туризму и стрелковой подготовке являются общедоступными видами спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия по пожарной безопасности, спортивно прикладному туризму и стрелковой подготовке способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии, обучение умению вести себя правильно в экстремальных ситуациях.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе.
- необходимых в жизни навыков из различных видов спорта: пожарно-прикладных, навыки оказания первой помощи при пожарах, психологические тренинги, формирование системы специальных знаний и умений в области детского юношеского туризма, приемы и действия, составляющие технику выстрела из пневматического оружия.

- основных компонентов физической культуры личности.
- развитие волевых и нравственных качеств.
- основных приемов самоконтроля.
- организации и проведении соревнований по пожарно-прикладному спорту, спортивно-прикладному туризму и по стрельбе из пневматического оружия.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию.
- развить и укрепить навыки закаливания организма.
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли.
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, читать топографическую карту, ориентироваться на местности без карты, приготовить пищу на костре, выбирать место привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя, преодолевать сложные участки.
- совершенствовать основы техники стрельбы из пневматической винтовки.
- повысить общую физическую подготовленность

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям по пожарно-прикладным и иным видам спорта.
- формирование у подрастающего поколения чувства верности к Родине.
- формирование у подростков активной гражданской позиции.
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст детей – с 9 до 16 лет. Условия набора – по свободному желанию на основании медицинского допуска.

Срок реализации 1 год.

Формы и режим занятий.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Особенности организации деятельности учащихся заключаются в проведении сводных занятий с другими группами учащихся спортивных секций.

Материально-техническое обеспечение программы

Пожарное оборудование: баевки, пожарные каски, пожарные рукава, тройник, ствол, пожарная лестница, огнетушители.

Полоса с препятствиями.

Медицинское оснащение медицинские сумки, носилки, аптечки, перевязочные пакеты.

Туристическое оснащение : велосипеды, туристические палатки, спальные мешки, коврики, сидушки, рюкзаки, котелки, аптечки, карты, схемы, компасы, курвиметр, обвязка верхняя, обвязка нижняя, прусик, карабин (типа рычаг), карабин (автоматический), жумар , каска, карабин для жумара, спусковая система, веревка статика 40 метров, веревка динамика 40 метров, карабины для наведения веревок 6 шт.

Стрелковая подготовка: пневматические винтовки ИЖ – 37 4 шт, лазерный тир ПМ.

Мультимедийный проектор.

Планируемые результаты:

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами является формирование следующих УУД:

Регулятивные УУД: - Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; - Применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - Уметь оказать первую помощь пострадавшим; - Уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; - Уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Познавательные УУД: -Понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма; Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

Коммуникативные УУД: Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

Предметными результатами является сформированность следующих умений: - Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) - Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа - Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к поисковой и творческой деятельности - Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа - Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. - Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства - Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Учебный план.

№ п/п	Наименования разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Введение в программу. Охрана труда	2	2	-	-
2.	Противопожарная подготовка	66	24	42	Педагогическое наблюдение
3.	Спортивно-прикладной туризм	34	9	26	Педагогическое наблюдение
4.	Стрелковая подготовка	40	7	32	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Итого часов:	144	42	102	

Содержание программы

Раздел: 1 Введение в программу. Охрана труда.

Тема: 1 Водное занятие

Занятие 1 Теория: 2ч Знакомство учащихся с правилами поведения и техникой безопасности. Объяснение правил поведения во время поездок по городу.

Комплектование групп.

Знакомство с программой.

Раздел: 2 Противопожарная подготовка.

Тема: 2 Государственная символика

Занятие 1 Теория: 1ч История возникновения государственности, символика.

Занятие 2 Практика: 1ч Викторина по теме

Занятие 3 Теория: 1ч Герб, Флаг, Гимн.

Занятие 4 Практика: 1ч Проведение теста по теме.

Тема: 3 Профессия пожарного и спасателя.

Занятие 1 Теория: 1ч Профессия пожарного и спасателя — героические профессии.

Занятие 2 Теория: 1ч Героизм и мужество пожарных. Поведение пожарных и спасателей на Чернобыльской АЭС и на других объектах.

Занятие 3 Практика: 2ч Создание героического образа пожарного.

Тема 4 Противопожарная подготовка.

Занятие 1 Теория: 2ч Причины пожаров. Пожарные ситуации: горит телевизор, горит одежда на человеке, пожар на балконе, пожар в кабине лифта, загорелась новогодняя елка, пожар в квартире, пожар на даче. Назначение, виды и правила пользования огнетушителями. Способы тушения природных пожаров.

Занятие 2 Практика: 2ч Развертывание пожарных рукавов, тушение огня при помощи огнетушителя.

Занятие 3 Практика: 2ч Тушение начинающихся пожаров подручными средствами пожаротушения. Виды огнетушителей. Отработка навыков пользоваться первичными средствами тушения пожаров, огнетушители (порошковые, углекислотные, воздушно пенные, аэрозольные).

Занятие 4 Практика: 2ч Устройство пожарной машины, пожарного щита.

Оборудование пожарного автомобиля, устройство пожарного щита. Работа с пожарным оборудованием.

Занятие 5 Практика: 2ч Знаки безопасности для предупреждения пожаров, аварий. Несчастных случаев — телефон, тревожная кнопка. Деловая игра «Знаки безопасности».

Занятие 6 Практика: 2ч Пожарное снаряжение — боевка. пожарный рукав, пожарные каски, пожарный пояс, пожарный топор, пожарные карабины, пожарная лестница. Работа с пожарным снаряжением.

Занятие 7 Практика: 2 Преодоление 75 метровой полосы препятствий. Назначение, состав, устройство 75 метровой полосы препятствий (Стойка для выкладки ПТВ, скамейка, препятствие «туннель», препятствие «забор», препятствие «яма с водой», пожарные рукава, тройник, пожарный ствол, веревка для вязки узлов).
Тренировка по преодолению 75 метровой полосы препятствий, вязка узлов, раскатка и скатка пожарных рукавов.

Тема: 5 Оказание медицинской помощи в экстремальных ситуациях

Занятие 1 Теория: 2 ч Первая помощь при кровотечении и ранениях.

Занятие 2 Теория: 2ч Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах.

Занятие 3 Практическое: 2ч Наложение жгута при артериальном кровотечении.

Занятие 4 Практическое: 2ч Наложение давящей повязки.

Занятие 5 Практическое: 2ч Оказание помощи при обширной ране.

Занятие 6 Практическое: 2ч Оказание первой помощи ушибах и растяжениях.

Занятие 7 Теория: 2ч Медицинское оснащение при оказании медицинской помощи.

Укладка медицинской сумки. Состав и устройство индивидуальной аптечки АИМ -3, АИ -1, аптечка противоожоговая «Мини Аполло», индивидуальный пакет перевязочный ИПП -1, АВ -3, ППИ -АВЗ, перевязочные материалы.

Занятие 8 Практическое: 2ч Укомплектование медицинских сумок по их назначению, раскладка медикаментов.

Занятие 9 Теория: 2ч Наложение первичных повязок и обезболивание в различных условиях.

Наложение повязок на голову, на верхние и нижние конечности в различных условиях.

Занятие 10 Практическое: 2ч Наложение повязок на голову, на верхние и нижние конечности в различных условиях.

Тема: 6 Выживание в различных ситуациях

Занятие 1 Теория: 2ч Виды костров их сооружение. Способы добывания огня.

Занятие 2 Практическое: 2ч Поиск места под костер. Сооружение костра. Добывание огня различными способами.

Занятие 3 Теория: 2ч Способы сооружения укрытия в лесу (шалаш, навес, снежинка, игл установка палатки).

Занятие 4 Практическое: 2ч Изготовление временных укрытий из подручных материалов. Развертывание и установка костра.

Занятие 5 Теория: 2ч Ориентирование на местности при помощи карты и компаса. Определение азимута. Топографические знаки.

Занятие 6 Практическое: 2ч Ориентирование на местности при помощи плана местности карты и компаса.

Занятие 7 Теория: 2ч Используемый материал для создания плавательных средств. Виды спасательных средств. Сооружение плавательных средств из подручного материала.

Занятие 8 Практическое: 2ч Построение плота.

Занятие 9 Теория: 2ч Выбор природных ресурсов для употребления в пищу.

Занятие 10 Практическое: 2ч Приготовление пищи в полевых условиях.

Занятие 11 Практическое: 2ч Езда на велосипеде.

Раздел 3. Туристическая подготовка.

Тема: 1 Что такое туризм.

Занятие 1 Теория: 1ч Туристические путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Организация туризма в России. Туристические возможности родного края.

Тема: 2 Физическая подготовка туриста.

Занятие 1 Теория: 1ч Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Занятие 2 Практика: 2ч Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Занятие 3 Практика: 1ч Упражнения на развитие силы. Врачебный контроль.

Тема: 3 Туристическое снаряжение.

Занятие 1 Теория: 1ч: Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Занятие 2 Практическое: 2ч Укладка рюкзаков.

Занятие 3 Практическое: 2ч Укладка палаток.

Занятие 4 Практическое: 2ч Предохранение палатки от накопления насекомых. Уход за палатками.

Занятие 5 Практическое: 2ч Оборудование необходимое в походе. Посуда для приготовления пищи. Типы костров для лесной зоны. Способы разжигания костров.

Занятие 6 Практическое: 1ч Вязание туристических узлов.

Тема: 4 Топография и ориентирование.

Занятие 1 Теория: 1ч Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.

Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов. Топографические знаки.
Занятие 2 Практическое: 2ч Ориентирование карты по компасу, определение азимута на задаваемый объект.
Занятие 3 Практическое: 2ч Определение расстояния до недоступного предмета.
Занятие 4 Практическое: 1ч Движение на местности по карте.

Тема: 5 Питание в туристическом походе.

Занятие 1 Теория: 1ч Что необходимо человеку для жизнеобеспечения. Режим питания. Упаковка продуктов. Организация приготовления пищи. Международные знаки «земля – воздух».

Занятие 2 Практика: 1ч Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Занятие 3 Практическое: 2ч Оказание первой помощи и наложение повязки. Приемы транспортировки пострадавшего. Пищевое отравление. Первая помощь при отравлении. Солнечные и тепловые удары.

Тема: 6 Экстремальные ситуации в походе.

Занятие 1 Теория: 1ч Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля – воздух». Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).

Занятие 2 Практическое: 2ч Приемы транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи. перевязки и мобилизация.

Занятие 3 Практическое: 1ч Разведение огня различными способами в экстремальных условиях. Обеспечение водой. Устройство для очистки воды.

Хранение продуктов в экстремальных ситуациях.

Тема: 7 Туристические слеты и соревнования.

Занятие 1 Теория: 1ч Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. Положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

Тема: 8 Поход выходного дня.

Занятие 1 Практическое: 6 ч Подготовка к походу. Личное групповое снаряжение. Организация туристического быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация передвижного палаточного лагеря.

Раздел 4. Стрелковая подготовка.

Тема: 1 Общие сведения.

Занятие: 1 Теория 1ч Назначение, состав, устройство пневматической винтовки ИЖ-22. Работа частей и механизмов.

Тема 2 Основные требования из теории стрельбы.

Занятие: 1 Теория 1ч Основы стрельбы из пневматической винтовки, основные задачи подготовки стрелка. Устройство и работа прицельных приспособлений.

Тема: 3 Правила стрельбы.

Занятие: 1 Теория 1ч Общие понятия о выстреле из пневматического оружия, полет пули в воздухе, траектория полета пули. Принцип действия прицельных приспособлений. Прицелы Открытый и диоптрический.

Занятие: 2 Практическое 1ч Правила обращения с оружием, безопасное поведение на линии огня.

Тема: 4 Разбор техники стрельбы.

Занятие: 1 Практическое 1ч Явление выстрела, полет пули в воздухе. Выбор цели. Определение расстояния.

Выбор момента для открытия огня. Заряжание винтовки.

Тема: 5 Техника без выстрела, отработка изготовления, дыхания.

Занятие: 1 Практическое 2ч Техника производства прицельного выстрела, варианты изготовления к стрельбе и их разучивание, порядок прицеливания, методика заставания дыхания, выжима спуска.

Тема: 6 Техника стрельбы по мишени на кучность.

Занятие: 1 Практическое 2ч Разучивание усилий необходимых для спуска курка; техника стрельбы из винтовки, сидя, с упором локтей на пол, приемов наведения винтовки на цель.

Тема: 7 Тренировка в стрельбе на кучность.

Занятие: 1 Практическое 4ч Разучивание спуска курка при удержании мушки под мишенью, выполнение однообразности действий. Техника определения средней точки падения и внесения поправок в прицельное приспособление.

Тема: 8 Тренировка в стрельбе по мишени на кучность и результат.

Занятие: 1 Теория 1ч Определение кучной стрельбы и техника ее улучшения, причины отложения выстрела, правила наведения винтовки на мишень, методика подсчета и оценки результатов стрельбы.

Тема: 9 Техника стрельбы из винтовки сидя с упором локтей на стол.

Занятие: 1 Теория 1ч Изготовка и стрельба ее элементы, последовательность. задачи. Правила наведения на цель. Понятие ровной мушки. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом. Наведение оружия в цель корпусом. Приемы остановки дыхания. Спуск курка. Значение правильного выжима спуска. Согласованность спуска и прицеливания.

Тема: 10 Техника без патронов.

Занятие: 1 Практическое 2ч Разучивание правильной изготовления, прицеливания, дыхания, спуска курка. Длительное пребывание в позе изготовления, достижение устойчивости оружия, согласованность прицеливания и спуска, распределение спусковых усилий.

Тема: 11 Техника в стрельбе на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий.

Занятие: 1 Практическое 2ч Сосредоточение внимания и обеспечение правильного выполнения различных действий при стрельбе, отключаюсь от ожидания выстрела. Тренировка видеть ровную мушку на светлом фоне.

Тема: 12 Техника в стрельбе по мишеням на результат.

Занятие: 1 Практическое 1ч Техника совмещения средней точки попадания с центром мишени, корректировки стрельбы. Выработка правильной техники выстрела. Разучивание расчета и внесение поправок в установку прицела.

Тема: 13 Контрольная стрельба или товарищеские соревнования.

Занятие 1 Практическое 2ч Проведение соревнований, определение победителей.
Положение о соревнованиях по стрелковому спорту. Нормы единой спортивной классификации России.

Тема: 14 Назначение, состав, устройство классического лазерного тира.
Устройство лазерного пистолета Макарова (ЛПМ-110М)

Занятие 1 Практическое 1ч Назначение, состав, устройство ЛПМ. Разучивание правильной изготовления, прицеливания, дыхания, спуска курка.

Тема: 15 Приемы и правила стрельбы из лазерного ПМ.

Занятие 1 Теория 1ч Техника прицеливания и производства выстрела из ЛПМ.

Тема: 16 Тренировка в стрельбе по белому листу.

Занятие 1 Практическое 2ч Сосредоточение внимания и обеспечения правильного выполнения различных действий при стрельбе, отключится от ожидания выстрела.
Тренировка привычки видеть ровную мушку на светлом фоне.

Тема: 17 Тренировка в стрельбе по мишеням на кучность.

Занятие 1 Практическое 2ч Наведение оружия в четко обозначенную точку прицеливания, оценивание результатов попадания в мишень в очках. Совершение техники стрельбы с совмещением средней точки попадания на центр мишени.

Тема: 18 Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки попадания.

Занятие 1 Практическое 2ч Контроль за подготовкой к стрельбе во всех ее элементах.
Отработка постоянства изготовления влияющей на стабильность средней точки по падения.

Тема: 19 Тренировка в стрельбе на результат.

Занятие 1 Практическое 6ч Овладение техникой выстрела – развитие устойчивости, согласованности прицеливания и выжима спуска, улучшение кучности стрельбы.

Тема: 20 Контрольная стрельба.

Занятие 1 Практическое 6ч Стрельба по мишени на результат.

Раздел 5. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практическое. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков.

Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.

2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения.

Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.

4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

1. Безопасность жизнедеятельности Учеб. Пособие Э.А. Арустамова «Маркетинг» 1999г.
2. Формирование культуры безопасности в школе Л.Трубина ОБЖ — 2004 -2009г.
3. Чрезвычайные ситуации и защита от них. А. Бондаренко. М. 1998г.
4. Основы медицинских знаний учащихся. « Просвещение» 1991г. М.И. Гоголевой
5. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М. 1999г.
6. Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков. Губаненкова С.М. – СПб Издательский дом «Петроплюс», 2013г.
7. Спортивно прикладной туризм Учеб. Пособие. В.А. Шкенеv Волгоград «Учитель» - 2009г.
8. Узлы простые, забавные, сложные. И.Н.Крайнева СПб.;ИЧП «Кристал» 2010г.
9. Огневая подготовка. В.А.Торопов «Текст» СПб 1998г.
10. Патриотическое воспитание. И.А. Пашкевич Издательство «Учитель» Волгоград 2008г.

Методическая литература для обучающихся

1. Наставление по стрелковому делу пневматическая винтовка ИЖ-22. Москва Военное издательство 1988г.
2. Учебно-методическое пособие: Волонцевич, В.Г. Как выжить в экстремальных ситуациях Текст / В.Г. Волонцевич // Методические рекомендации по проведению туристических путешествий. –М.: ЦРИБ «Турист», 1997.
3. Справочник младшего командира. Москва «Военное издательство» 2007г.
4. Пневматическое оружие. Оборудование тира. Москва «Военное издательство» 2009г.
5. Патриотическое воспитание. Учебное пособие изд. «Учитель» Волгоград 2006г.
6. Первая помощь детям при травмах и несчастных случаях. Митчел Дж.Эйнзиг С-Пб «Норинт» 2002г.
7. Как помочь пострадавшим с обширными ожогами Текст/ В.Бубнов// ОБЖ.-2003.-№8
8. Как выжить в экстремальной ситуации/В.Г.Волонцевич.-М.,1990г.
9. Популярная энциклопедия выживания ТЕКСТ: / А.А.Ильчев.-Изд.2-е, исп..доп.и перераб.-М.:ЭКСМО-Пресс, 2002.-464с.
10. <http://kombat.com.ua/stat.html>