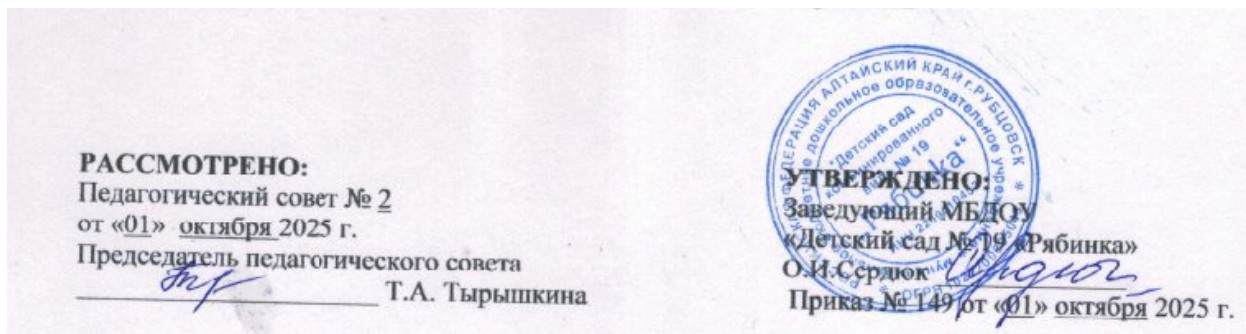


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65  
тел.: (38557) 7-59-69

E-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «КРЕПЫШ»**

Возраст воспитанников – 4-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
**Гамов Евгений Иванович,**  
педагог дополнительного образования

Рубцовск, 2025

## Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	3
3	Учебный план	8
4	Содержание программы	12
5	Воспитательная работа	14
6	Календарный учебный график	20
7	Учебно-методическое обеспечение	20
8	Список литературы	23

## Паспорт программы

Полное наименование	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «КРЕПЫШ»
Руководитель	Гамов Евгений Иванович, педагог дополнительного образования
География реализации	МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»
Адресат программы	Воспитанники 4-7 лет
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Цель программы	Цель Программы - создание условий, способствующих формированию у подрастающего поколения общечеловеческих ценностных ориентаций, готовности к выполнению воинской обязанности, гордости за свою Родину.
Ожидаемые результаты	Пройдя весь курс программы воспитанники должны обладать базовыми туристическими навыками, самостоятельно проводят комплекс ОРУ; обладают базой, достаточной для участия в городских квалификационных соревнованиях по горному туризму и рукопашному бою, владеть знаниями и навыками базового курса подготовки, проводить вводную часть занятия, иметь подготовку, достаточную для участия в соревнованиях краевого уровня и получения спортивного разряда, владеть расширенной базой приемов рукопашного боя, приемами самозащиты без оружия, знать основы анатомии и приемы первой помощи. Иметь навыки альпинистской подготовки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к социально-гуманитарной направленности и является интегрированной, так как объединяет различные

области: начальную военную подготовку, медицину, основы российского военного законодательства, обеспечение безопасности жизнедеятельности, историю, физическую подготовку.

Важнейшей составной частью воспитательного процесса сегодня является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанников. Только на основе чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества. Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса позитивных качеств. Основой этого развития являются духовно-нравственный и социокультурный компоненты. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою нераздельность, неразрывность с Отечеством. В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа военно-спортивной подготовки «Крепыш» (далее - Программа) 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, подготовки к жизни в экстремальных условиях и может быть реализована в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях.

### **Актуальность Программы**

В системе мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», предусмотрена разработка комплекса учебных специальных программ и методик в области патриотического воспитания, что подтверждает актуальность создания данной Программы.

Программа ориентирована:

- на развитие у воспитанников гражданственности и патриотизма как важнейших духовно -нравственных и социальных ценностей;
- на формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности и дисциплинированности;
- на утверждение в сознании воспитанников гражданских, патриотических, правовых и общечеловеческих ценностей, взглядов и убеждений, уважения к традиционным российским нормам морали и

нравственности, к культурному и историческому прошлому России;

- на воспитание гражданина, патриота, семьянина через изучение военного искусства, истории Отечества;
- на создание условий для духовно-нравственного воспитания, интеллектуального и физического развития учащихся;
- на воспитание творческой, социально адаптированной личности через формирование навыков самоорганизации, самореализации, саморазвития в ходе организации различных форм жизнедеятельности коллективов.

Данная Программа направлена на:

- ^ *формирование гражданской ответственности*, которая будет проявляться в готовности к выполнению конституционной обязанности защиты Отечества;
- ^ *воспитание патриотизма*- любви к Родине, знание её истории, гордости за Российское государство, его свершения;
- ^ *формирование готовности к безопасной жизнедеятельности*, требующей в различных жизненных ситуациях умения принимать самостоятельные решения, обеспечивающие выживание личное и окружающих;
- ^ *создание условий* для интересной, насыщенной и полезной жизнедеятельности, как альтернативы негативным молодежным течениям, существующим в современной субкультуре.

### **Цель и задачи Программы**

Цель Программы - создание условий способствующих формированию у подрастающего поколения общечеловеческих ценностных ориентаций, готовности к выполнению воинской обязанности, гордости за свою Родину.

Задачи:

#### **^ *Воспитательные:***

- формирование общей культуры воспитанников, их гражданских и нравственных качеств, готовности к выполнению конституционных обязанностей,
- популяризация истории России, российской армии, родного края, воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

#### **^ *Обучающие:***

Формирование системы знаний, умений и навыков по основам:

- тактико-специальной подготовки;
- военной топографии;
- медицинской подготовки;
- огневой подготовки;
- российского военного законодательства;
- рукопашного боя;
- альпинистской подготовки;
- истории воинской славы России.

#### **^ *Развивающие:***

- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;
- развитие общей физической и специальной физической подготовки подготовленности воспитанников;
- обеспечение условий для самовыражения воспитанников, их творческой активности.

Для реализации поставленных задач осуществляется:

- теоретическая, практическая и физическая подготовка воспитанников;
- нравственно-патриотическое воспитание;
- сотрудничество «педагог - воспитанник - родители».

Основные направления деятельности:

- физическая подготовка (развитие выносливости и физической силы через освоения силовых, легкоатлетических, гимнастических и других упражнений для прохождения марш- бросков, полосы препятствий и т.д.);
- рукопашный бой (владение приёмами самозащиты);
- военная топография ( работа с картой и ориентирование на местности в различных условиях);
- огневая подготовка (знания различных видов оружия и боеприпасов, приёмов владения стрельбы из разных типов оружия и т.д.);
- уставы ВС (права и обязанности военнослужащих, основы строевой подготовки и т.д.);
- медицинская подготовка (оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях, способы реанимации и т.д.);
- выживание в экстремальных ситуациях (выживание в условиях автономного существования, добывание воды и огня и т.д.);
- радиационная, химическая, биологическая защита и гражданская оборона (действия в чрезвычайных ситуациях, средства индивидуальной защиты и т.д.);
- военная история (азы военного искусства Древней Руси, военная история разных веков и т.д.);
- инженерная подготовка (фортификация, различные типы заграждений, способы маскировки);
- тактическая подготовка (действия военнослужащего в обороне, разведке, наступлении и многое другое).

Все эти направления деятельности (разделы) объединены в крупные блоки, взаимосвязанные между собой и работающие в комплексе.

### **Воспитанники по программе**

Программа рассчитана на детей 4-7лет. Воспитанники формируются в группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Поступающие в ВСО «Крепыш» дети проходят собеседование с педагогом, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. В группе допускается разница в возрасте от одного до четырех лет.

Набор воспитанников – свободный (в некоторых случаях зачисление производится по итогам уровня Физической подготовки ребенка.)

Возраст воспитанников – 4-7 лет.

Количество воспитанников - 10-15 человек.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы занятий – индивидуальная.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 минут (1 академический час), 2 часа в неделю, 64 часа в год.

### **Ожидаемые результаты**

Пройдя весь курс программы воспитанники должны обладать базовыми туристическими навыками, самостоятельно проводят комплекс ОРУ; обладают базой, достаточной для участия в городских квалификационных соревнованиях по горному туризму и рукопашному бою, владеть знаниями и навыками базового курса подготовки, проводить вводную часть занятия, иметь подготовку, достаточную для участия в соревнованиях краевого уровня и получения спортивного разряда, владеть расширенной базой приемов рукопашного боя, приемами самозащиты без оружия, знать основы анатомии и приемы первой помощи. Иметь навыки альпинистской подготовки. Регулярно участвовать в соревнованиях, проводить тренировку групп первого года обучения с незначительной помощью инструктора.

### **Способы проверки результативности**

**Контроль за работой воспитанников,** оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса.

Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую по усмотрению педагога для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (за полугодие);
- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании учебного года.

Используемые формы оценки качества знаний:

- тестирование;
- тактико-специальное занятие;
- спарринг-занятие (бои, схватки);
- военно-спортивные игры;
- контрольные стрельбы.

- контрольное занятие;
- зачет;
- викторины.

В конце каждого года обучения проводится сдача нормативов и контрольно проверочные занятия по технике приёмов и физические нормативы.

Для проведения занятий привлекаются ветераны подразделений специального назначения. В период каникулярных дней предусмотрено проведение военно-спортивных сборов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» может быть дополнена и изменена в установленном порядке.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

*Квалификационные испытания проводятся по отдельному плану 1 раз в год в последние 2 дня учебных сборов.*

#### **1 день экзаменов:**

преодоление полосы препятствий, огневая подготовка, физическая подготовка (без марша), рукопашный бой и самооборона, высотная подготовка, основы оказания первой помощи.

#### **2 день экзаменов:**

марш-бросок на дистанцию в соответствии с возрастными показателями (допускаются только прошедшие экзамены первого дня).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тематический план программы.

месяц	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	1	1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	2	1	1	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование



	Захваты рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	Наблюдение,
	Гимнастические упражнения и комплексы.	2		2	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	2		2	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	2		2	Наблюдение, соревнование
Ноябрь	Приемы страховки и само страховки.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Ускоренное передвижение.	1		1	Наблюдение, соревнование
Декабрь	Приемы страховки и само страховки.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение,

					соревнование
	Удержания	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Ускоренное передвижение.	1		1	Наблюдение, соревнование
Январь	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Ускоренное передвижение.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Атлетические упражнения.	1		1	Наблюдение, соревнование
Февраль	Удары руками в воздух	2		2	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Атлетические упражнения.	1		1	Наблюдение,

					соревнование
<b>Март</b>	Удары руками в воздух	2		2	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Ускоренное передвижение.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Атлетические упражнения.	1		1	Наблюдение, соревнование
<b>Апрель</b>	Удары руками в воздух	1		1	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	Наблюдение, соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удержания	1		2	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
<b>Май</b>	Атлетические упражнения.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Удары руками в воздух	1		1	Наблюдение, соревнование
	Комплекс приемов рукопашного боя.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Стойка и дистанции	1		1	Наблюдение,

					соревнование
	Гимнастические упражнения и комплексы.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Захваты.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Преодоление препятствий.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Ускоренное передвижение.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Атлетические упражнения.	1		1	Наблюдение, соревнование
	Итого	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>61</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Базовый уровень.

#### Тема № 1. Приемы страховки и само страховки.

Страховка и само страховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы само страховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и само страховка при выполнении бросков.

#### Тема № 2. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая подсечка под разноимённую ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром,

удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувирком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

### **Тема № 3. Стойка и дистанции.**

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

### **Тема № 4. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувирки и перевороты.

### **Тема № 5. Захваты.**

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги изнутри. Ответные захваты.

### **Тема № 6. Удержание.**

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

### **Тема № 7. Удары руками в воздух.**

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь.

### **Тема № 8. Атлетические упражнения.**

Понятие ОФП. Функции ОФП. Практика: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувирки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема № 9. Преодоление препятствий.**

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

### **Тема № 10. Ускоренное передвижение.**

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

### **ФОРМЫ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ.**

**Контроль за работой воспитанников**, оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса.

Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую по усмотрению педагога для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (за полугодие);
- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании учебного года.

Используемые формы оценки качества знаний:

- тестирование;
- спарринг-занятие (бои, схватки);
- контрольное занятие;
- зачет;
- викторины.

В конце обучения проводится сдача нормативов и контрольно проверочные занятия по технике приёмов и физические нормативы.

### **Воспитательная работа**

Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте 4-7 лет. Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы:

#### ***Для воспитанников младшего возраста***

Цель Программы–личностное развитие воспитанников, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению воспитанников, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью

окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры воспитанников;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями воспитанников, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать воспитанников в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединениями.

Процесс воспитания в «Крепыш» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и воспитанников:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды воспитанников. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно



быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 9 часов на одну учебную группу

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, тренинги, сборы, смотры, мастер-классы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями воспитанников.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш», по которой организованы занятия воспитанников, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

### **Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа в «Крепыш» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности воспитанников.

#### **1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.**

Включает в себя:

- знакомство воспитанников детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;

- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

### **2.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.**

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья воспитанников;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию воспитанников путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

### **3.Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.**

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности воспитанников, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств воспитанников - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции воспитанников;
- расширение интеллектуальных знаний воспитанников в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

### **4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.**

Включает в себя:

- формирование у воспитанников сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний воспитанников в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;

- формирование экологического мировоззрения воспитанников, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

## **5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.**

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности воспитанников, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств воспитанников - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции воспитанников;
- расширение интеллектуальных знаний воспитанников в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития воспитанников, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование. По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

## **Календарный учебный график**

Год	Дата	Дата	Всего	Количест	Количест	Режим
-----	------	------	-------	----------	----------	-------

обучения, № группы	начала обучения по программе	окончания обучения по программе	учебных недель	во учебных дней	во учебных часов	занятий
1 год обучения	октябрь	май	32	64	64	2 раза в неделю

### **Учебно-методическое обеспечение**

Организация образовательного процесса - очная. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, игровые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи. Формы организации учебного занятия - игра, встреча с интересными людьми, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, поход, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, экзамен, эстафета.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала выполнении упражнений и нормативов. Этому способствуют: совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а так же поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса: соревнования, конкурсы.

В процессе реализации программы применяются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

### **Педагогические технологии**

**Технология личностно-ориентированного обучения** - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов.

**Технология проблемного обучения** - развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

**Здоровьесберегающие технологии** – способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом

#### **Методы и приемы обучения:**

Наглядный материал:

Плакаты:

- устройство автомата АК-74 и пистолета Макарова;
- устройство ручных гранат;
- требования безопасности при стрельбе из стрелкового оружия;
- действия с оружием на огневом рубеже;
- порядок и правила выполнения практических стрельб в тире;
- правила прицеливания и производства выстрела.
- первая медицинская помощь при острых нарушениях дыхания;
- первая медицинская помощь при кровотечениях;
- первая медицинская помощь при ожогах;
- первая медицинская помощь при травмах.

Учебные видеофильмы:

#### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Учебные помещения:

- кабинет для занятий,
- спортзал,
- стрелковый интерактивный тир,
- стадион
- тренажерный зал

#### **Оснащение образовательного процесса:**

- учебная пневматическая винтовка (ИЖ-38),
- санитарная сумка (полностью оснащенная: бинты 5х10 стерильные или нестерильные в (2 шт.); бинты 7х14 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.); жгут резиновый (1 шт.); шт.); марлевые салфетки (1 уп.); ножницы (1 шт.);
- макет огнетушителя,
- пожарный рукав,
- пожарный ствол.
- защитная экипировка для учебных и тренировочных боев;
- макет ножа,
- макет пистолета,

- макет автомата;
- палки различной длины;
- груши,
- лапы и макивары для отработки ударов.
- учебное оружие;
- пейнтбольная экипировка;

### **Санитарно-гигиеническое обеспечение**

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации программы ВСО «Крепыш» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья воспитанников, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления воспитанников;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка воспитанников;
- соответствие мебели росту воспитанников, соответствие спортивных тренажеров росту воспитанников;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста воспитанников.

### **Список литературы для педагога**

1. Руководитель авторского коллектива – Олег Юрьевич Ефремов – доктор педагогических наук. «Военная педагогика»: Военная подготовка, Педагогика, Педагогическое образование, Учебники для военных вузов, Серия: Учебник для вузов (Питер), 2021. –223 с.
2. Янович В.С. Военно - политическая подготовка. Издательство - Сибирский федеральный университет. 2020 год -364 с.

3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации и Устав военной полиции на 2021 год. Указ Президента РФ от 6 мая 2020 г. № 308

4. Василий Юрьевич Микрюков. Военно-патриотическое воспитание в школе. 1–11 классы. Москва Вако 2021 год -194 с.

5. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации, 2021. С Уставом военной полиции. Москва 2020 г. 234 с.

6.В.А.Копылов,В.С.Янович,В.В.Гавриленко Управление подразделениями в мирное время. Издательство Красноярск:Сиб.фед. 2020 г - 496 с.

7. Гигиеническое обучение и воспитание военнослужащих. История и современность ,Борис Иванович Жолус. Москва 2020 г. 265 с.

8. Аттестационная программа «Инструктор по огневой подготовке»  
Геннадий Паймуллин. Межрегиональная Академия безопасности 2020 г. 156 с.

9. Единоборства и кроссфит. Силовая подготовка в разных видах спорта – Дмитрий Олегович Арсентьев. Спарта 2021 г. 324с.

10. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов – Владимир Гарник. Министерство образования и науки РФ.2020 г.

### **Список литературы для воспитанников и родителей**

1. Побеждай в бою. Энциклопедия боя: муай тай, ММА, кикбоксинг. Часть первая: тайский бокс – Сергей Иванович Заяшников. Москва.530 с.

2. «Рукопашный бой». Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во «Воениздат»,2021 – 118с.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.eurolab.ua/encyclopedia/traumatology/48535/> – Медицинский портал. Травматизм, причины травматизма

2. <http://www.1st-aid.ru> –Сайт «Первая помощь».

3. [http://www.allsafety.ru/first\\_aid/index.htm](http://www.allsafety.ru/first_aid/index.htm) – Справочник по оказанию первой помощи (Школа Первой Помощи.)

4. [http://www.kchs.tomsk.gov.ru/med\\_pom.htm](http://www.kchs.tomsk.gov.ru/med_pom.htm) – Пособия по оказанию медицинской помощи.

5. <https://vk.com/cspvityaz> -Официальная группа ЦСПВ "Витязь"