Муниципальное автономное учреждение
«Многофункциональный молодёжный центр
«Молодёжь Тобольска»
(МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска»)

8 микрорайон, 37, помещение 3а, г. Тобольск, Тюменская область, 626150, тел./факс (3456) 24-16-24, e-mail: crmpp_tob@obl72.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ММЦ
«Молодёжь Тобольска»
_____ О.И. Рыкова
«22» мая 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Рекрут»

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 108 часов

Составитель:
Аристов Александр Александрович, педагог дополнительного образования учебно-методического центра «Авангард»

Принята на заседании методического совета
Протокол № 2 от «22» мая 2025 г.

Тобольск, 2025

Содержание

Аннотация……. 3
Раздел I. Комплекс основных характеристик программы……. 4
1.1 Пояснительная записка ……..…….. 4
1.2 Целеполагание программы…… 7
1.3 Учебный план……..... 8
1.4 Содержание учебного плана……. 9
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий…… 10
2.1 Календарный учебный график...…….. 10
2.2 Методические материалы……. 10
2.3 Оценочные материалы….....……..... 11
2.4 Рабочая программа на 2025-2026 учебный год…….. 12
2.5 Рабочая программа воспитания……..... 16
2.6 Календарный план воспитательной работы…… 17
2.7 Материально-техническое и кадровое обеспечение…….. 18
Список использованных источников...……..... 19
Приложение I……..... 20
Приложение II……..... 24

Аннотация

Дополнительная обещеобразовательная общеразвивающая программа «Рекрут» (далее – ДООП) направлена на гармоничное развитие личности детей в возрасте 8-12 лет, укрепление их здоровья, формирование общих и специальных физических качеств, военно-патриотическое воспитание, их адаптацию к жизни в обществе.

Программа насыщена элементами различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, рукопашный бой и другие), а также включает компоненты начальной военной (строевая, огневая подготовка) и туристической, что способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

ДООП предназначена для детей (мальчики, девочки) в возрасте 12-18 лет. Состав группы: 10-15 человек. Для зачисления в группу по данной учебной программе необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятим физической культурой и спортом.

Срок реализации программы «Рекрут» составляет 1 год, 108 часов.

Учебные занятия по Программе проводятся согласно расписанию, которое утверждается директором МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 1 академическому часу (1 ак. час – 40 минут); 3 часа в неделю (108 часов в год) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва.

Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru).

Форма обучения по программе – очная; форма реализации учебной программы – очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

– при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, актированные дни и т.д.);

– при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);

– при болезни ребёнка, при невозможности посещать образовательное учреждение – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализовываться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025) формами его получения.

При обучении в дистанционном формате занятия проходят с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеоуроков и т.д.).

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого воспитанника и группы в целом. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии. В середине учебного года (декабрь) с обучающимися проводится промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов/соревнования. Итоговая аттестация проводится с обучающимися в конце учебного года в форме сдачи нормативов (тестирование)/соревнования.

Программа реализуется на базе МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска на бесплатной основе.

Язык обучения по программе – русский.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

ДООП «Рекрут» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025).
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 30.11.2024).
- Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (ред. от 30.12.2022).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (изм. от 21.10.2024).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года N 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. от 21.04.2023).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).

- Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (изм. 18.06.2024).

- Распоряжение Правительства Тюменской области от 01.07.2022 №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам» (изм. 17.07.2025 N 593-рп, вступают в силу с 01.09.2025).

- Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 – 31.12.2025 гг.).

- Муниципальная программа «Развитие молодежной политики в городе (изм. от 18.11.2024).

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения «Центр реализации молодежных и профилактических программ г. Тобольска», утверждено директором МАУ «ЦРМПП» от 27.05.2024.

- Устав МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска».

Актуальность программы.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения были и остаются первоочередными в общей системе воспитания и образования, ведь здоровые дети – здоровая нация. Формирование человека, воспринимающего ведение здорового образа жизни и спорт как норму, необходимо начинать в раннем возрасте, когда закладываются главные жизненные ценности, нормы и убеждения.

Рассматривая развитие ребенка как целостную, гармоничную, всесторонне развитую личность, особого внимания заслуживает общая физическая подготовка ребенка без привязки к конкретному виду спорта, что позволяет одновременно формировать комплекс важных личностных физических качеств и психических процессов: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, внимание, память, мышление, воля, целеустремленность, выдержка.

Занятия общей физической подготовкой действуют на детский организм не изолированно, а оказывают целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

В целях повышения интереса детей в программу включены элементы начальной военной подготовки, а также мероприятия патриотической направленности, что также отвечает современным вызовам времени и соответствует основным принципам и стратегиям государственной политики, направленной на сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Физическая подготовка формирует характер ребенка, дисциплинирует, учит ответственности, а в совокупности с целенаправленным военно-патриотическим воспитанием способствует формированию целостной и гармоничной личности ребенка, любящего свою Родину, готового к выполнению в будущем конституционного долга и личному вкладу в общее развитие страны. Здесь патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности, физической подготовки и социальной активности личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в содействии разностороннему развитию детей, формированию и становлению у них важных личностных и физических качеств с учетом физиологических и психологических особенностей: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, выдержка, воля, внимание, память, мышление, целеустремленность, ответственность за свои действия и

поступки, самостоятельность. Обучаясь по программе, ребенок получает знания и навыки в разных областях: физическая подготовка (ОФП, рукопашный бой, акробатика), начальная военная подготовка, туристическя подготовка, что способстует формированию уверенных и активных личностей, способных легко адаптироваться к жизни в обществе.

Особенности организации образовательного процесса:

- учет возрастных и психофизиологических особенностей детей;
- отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- смежность изучаемых дисциплин;
- слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Организационно-педагогические условия. ДООП «Рекрут» предназначена для детей в возрасте 8-12 лет. Состав группы: 10-15 человек.

Состав группы постоянный, при отчислении ребенка из группы (по уважительной причине) возможно зачисление другого. Данная программа направлена на обучение не только мальчиков, но и девочек. Для зачисления по данной образовательной программе воспитанникам необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятим физической культурой и спортом.

Срок реализации программы «Рекрут» составляет 1 год, 108 часов.

Учебные занятия по Программе проводятся согласно расписанию, которое утверждается директором МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 1 академическому часу (1 ак. час – 40 минут); 3 часа в неделю (108 часов в год) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности детей;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом;
- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- укрепление мышц, участвующих в формировании опорно-двигательного аппарата;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- освоение элементов начальной военной и туристической подготовки;
- участие в соревнованиях по военно-прикладным направленностям, городских патриотических мероприятиях: акциях, митингах и др.

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого обучающегося и группы в целом. ***Текущий контроль*** проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии. В середине учебного года (декабрь) с обучающимися проводится ***промежуточная аттестация*** в форме сдачи нормативов (тестирование)/соревнования/эстафета. ***Итоговая аттестация*** проводится с обучающимися в конце учебного года в форме сдачи нормативов (тестирование)/соревнования/эстафета.

Язык обучения по программе – русский.

1.2. Целеполагание программы

Цель: гармоничное физическое и личностное развитие детей в возрасте 8-12 лет посредством комплексных занятий общей физической подготовкой с элементами начальной военной подготовки.

Достижение цели предполагает решение ряда **задач:**

- ***Обучающие:***

- развитие общих физических качеств;
- освоение упражнений ОФП;
- знакомство с элементами различных видов спорта;
- формирование у детей основ военно-прикладных навыков и умений, начальных представлений о военной подготовке в целом, а также основ туристической подготовки.

- ***Развивающие:***

- содействие развитию и совершенствованию психических процессов ребенка: память, мышление, внимание, воображение и т.д.;
- развитие логического, стратегического мышления детей посредством включения в разнообразную спортивную деятельность (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, рукопашный бой);
- формирование и совершенствование общих и специальных физических качеств детей;
- совершенствование коммуникативных навыков и общей культуры личности воспитанников, способной адаптироваться в современном обществе;
- содействие формированию самостоятельности воспитанников.

- ***Воспитательные:***

- формирование мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом;
- содействие формированию навыков здорового образа жизни детей;
- формирование навыков самоорганизации обучающихся, приемов самоконтроля и взаимоконтроля;
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Ожидаемые результаты программы:

- ***Предметные:***

- знакомство детей с видами спорта, их основным содержанием;
- освоение техники выполнения упражнений по программе;
- освоение начальных основ военно-прикладных навыков и умений, а также начальных представлений о военной подготовке в целом.

- ***Метапредметные:***

Обучающийся:

- владеет способностью к самоорганизации, самостоятельному выбору и выполнению упражнений ОФП не только на занятиях, но и самостоятельно в домашних условиях;
- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя (лидера группы), выполнять поставленные педагогом задачи;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- определять наиболее эффективные пути достижения результата, находить нестандартные способы решения задач, возникающих в процессе занятий, если они быстрее приводят к запланированной цели.

- ***Личностные:***

Обучающийся:

- способен осознавать мотивы выполняемой деятельности, ее цели и задачи;
- соблюдает порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии;
- обладает потребностью ведения здорового образа жизни;

- владеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- умеет максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

- умеет взаимодействовать с другими воспитанниками, общение в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности построено на основе взаимопомощи и дружбы;

- владеет навыками самостоятельности, опрятности: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

- обладает духовно-нравственными качествами, а также представлениями о патриотизме и гражданском долге.

Для результативности образовательного процесса используются **этапы контроля**:

- начальный контроль (сентябрь-октябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (декабрь);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации программы осуществляется с помощью определенных форм, таких как: прием нормативов, соревнования, эстафеты и т.д.

1.3. Учебный план

Дисциплины	**Трудоемкость**			**Форма аттестации**
«Рекрут»	**Всего**	**Теория**	**Практика**	Педагогическое наблюдение/сдача нормативов/соревнования/эстафеты
	108	24	84	
Итого:	**108**			

№	**Раздел программы**	**Трудоемкость**			**Формы контроля/аттестации**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Строевая подготовка**	**5**	**1**	**4**	Текущее педагогическое наблюдение/сдача нормативов/ соревнования/эстафеты
2.	**Рукопашный бой**	**12**	**3**	**9**	
3.	**Физическая подготовка**	**54**	**6**	**48**	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	12	1	11	
3.2.	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
3.3.	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
3.4.	Упражнения на развитие координации	12	1	11	
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
4.	**Нижняя акробатика**	**12**	**2**	**10**	
5.	**Уставы ВС РФ**	**4**	**4**	**-**	Текущее педагогическое наблюдение
6.	**Основы огневой подготовки**	**10**	**4**	**6**	Текущее педагогическое наблюдение/сдача нормативов
7.	**Туристическая подготовка**	**8**	**4**	**4**	Текущее педагогическое наблюдение
8.	**Аттестация** (входящая, промежуточная, итоговая)	**3**	**-**	**3**	Сдача нормативов/ соревнования/эстафеты
ИТОГО:		**108**	**24**	**84**	

**Разделы программы не являются чётко регламентированным порядком. Воспитанники могут проходить несколько тем параллельно. Педагог вправе самостоятельно определять порядок прохождения разделов без ущерба для общего объёма программы.*

1.4. Содержание учебного плана

Раздел № 1. Строевая подготовка (5 ч.)
1.1. Строевой устав ВС РФ **(теория 1 ч.)**
1.2. Строи и управление ими **(практика 1 ч.)** Выполнение отдельных элементов. Выполнение целых упражнений.
1.3. Одиночная строевая подготовка **(практика 1 ч.)** На месте. В движении.
1.4. Строевая подготовка в составе подразделения **(практика 1 ч.)** На месте. В движении.
1.5. Строевые приемы с оружием **(практика 1 ч.)** С автоматом.

Раздел № 2. Рукопашный бой (12 ч.)
2.1. История создания рукопашного боя **(теория 1 ч.)**
2.2. Правила соревнований по рукопашному бою **(теория 2 ч.)**
2.3. Ударная техника руками **(практика 3 ч.)**
2.4. Ударная техника ногами **(практика 3 ч.)**
2.5. Борцовская техника **(практика 3 ч.)**

Раздел № 3. Общая физическая подготовка (54 ч.)
3.1. Упражнения на развитие гибкости **(теория 1 ч.)** Растяжка верхнего плечевого пояса, шпагат, шнур, перекаты, выпады, разножки **(практика 11 ч.)**
3.2. Упражнения на развитие силы **(теория 1 ч.)** Отжимания, подтягивания на высокой/низкой перекладине, приседания на двух/одной ноге, поднимание туловища в положении лежа на спине, поднимание ног из положения вис на высокой перекладине **(практика 9 ч.)**
3.3. Упражнения на развитие выносливости **(теория 1 ч.)** 6 минутный бег, висы и их разновидности, планка, разножки, бег на месте, прыжки через скакалку **(практика 9 ч.)**
3.4. Упражнения на развитие координации **(теория 1 ч.)** Стойки на 1-2 ногах (с закрытыми /открытыми глазами), упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения **(практика 11 ч.)**
3.5 Упражнения на развитие ловкости **(теория 1 ч.)** Подвижные игры, преодоление полосы препятствий **(практика 9 ч.)**

Раздел № 4. Нижняя акробатика (12 ч.)
4.1. Биомеханические основы акробатических упражнеий **(теория 2 ч.)**
4.2. Кувырки и их разновидности **(практика 3 ч.)**
4.3. Страховки и их разновидности **(практика 3 ч.)**
4.4. Перекаты и «Колесо» **(практика 2 ч.)**
4.5. Полет кувырок и его разновидности **(практика 2 ч.)**

Раздел № 5. Уставы ВС РФ (4 ч.)
5.1. Уставы ВС РФ и их спецификация **(теория 2 ч.)** Устав караульной и гарнизонной службы, дисциплинарный устав **(теория 2 ч.)**

Раздел № 6. Основы огневой подготовки (10 ч.)
6.1. ТБ при обращении с оружием **(теория 1 ч.)**
6.2. ТТХ основных видов стрелкового оружия (АК-74, ПМ, СВД, РПК) **(теория 2 ч.)**
6.3. Правила прицеливания и приведение оружия к нормальному бою **(теория 1 ч., практика 1 ч.)**

6.4. Стрельба из пневматической винтовки **(практика 3ч.)**
6.5. Неполная разборка сборка ММГ АК-74М **(практика 2 ч.)**

Раздел № 7. Туристическая подготовка (8 ч.)
7.1. Понятие туризм, основные направления. Работа с компасом, азимуты **(теория 4 ч.)** Вязка узлов, раскладка костров, установка палатки **(практика 4 ч.)**

Раздел № 8. Аттестация (входящая, промежуточная, итоговая) **(3 ч.).**

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Образовательный процесс начинается по мере набора группы. Общая продолжительность обучения по программе – 1 год.

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Кол-во ч. в неделю	Всего ч.
1 год обучения	36 учебных недель (с сентября по май)	3 раза в неделю по 1. ч.	3	108
			Итого:	**108**

2.2. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств воспитанников, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Программа реализуется с учетом физиологических, психологических и возрастных особенностей детей, предусматривает содействие разностороннему развитию детей, формированию и становлению у них важных личностных качеств.

Вся структура обучения по программе, работа с воспитанниками происходит с ориентацией на личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Содержание программы представлено игровыми методами и общей физической подготовкой.

Занятия по программе проводятся с применением современных образовательных технологий:

- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии (одна из приоритетных технологий обучения по программе, поскольку сохранение и приумножение здоровья рассматривается одной из главных ценностей молодого поколения, будущих защитников Отечества);
- технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Важнейшие требования к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний;
- предполагается использовать игровые методики, а также методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, беседа, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, соревнования, эстафеты и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у воспитанников интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений детей, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Работа с родителями (родительские собрания, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагога и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования у воспитанников раннее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства воспитанников, всестороннем развитии их личности, духовных и физических сил. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

Программой предусмотрены занятия, включающие знакомство с основами начальной военной подготовки, направленные на воспитание патриотизма у воспитанников.

Алгоритм занятия выглядит следующим образом:

- Организационный момент: приветствие.
- Вводная часть: тема занятия, разминка.
- Основная часть: выполнение комплекса упражнений согласно теме занятия.
- Заключительная часть: дыхательные упражнения, подведение итогов, озвучивание упражнений, которые необходимо выполнить дома.

2.3. Оценочные материалы

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: начальный, промежуточный, итоговый.

1. Начальный контроль – оценка общего уровня физического развития ребенка (наблюдение, эстафета).

2. Промежуточный контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков воспитанников (проверка знаний). Контрольное занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов, соревнования, эстафеты.

3. Итоговый контроль – оценка результатов обучения за год (сдача нормативов (тестирование)/ соревнования/эстафеты).

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- методические умения обучающихся.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки – отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.4. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год

Цель: гармоничное физическое и личностное развитие детей в возрасте 8-12 лет посредством комплексных занятий общей физической подготовкой с элементами начальной военной подготовки.

Задачи:

- развитие общих физических качеств;
- освоение упражнений ОФП;
- освоение техник рукопашного боя;
- знакомство с элементами различных видов спорта;
- формирование у детей основ туристической подготовки, военно-прикладных навыков и умений, а также начальных представлений о военной подготовке в целом.

Календарно-тематическое планирование ДООП «Рекрут»

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
1	**Сентябрь (12 ч.)**	**Аттестация** (входящая)	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования.
2		Стрельба из пневматической винтовки	1	Практическое занятие	
3		Строевой устав ВС РФ	1	Теоретическое занятие	
4		Биомеханические основы акробатических упражнений	1	Теоретическое занятие	
5		Вязка узлов, раскладка костров, установка палатки	1	Практическое занятие	
6		Ударная техника руками	1	Практическое занятие	
7		Понятие туризм, основные направления. Работа с компасом, азимуты	1	Теоретическое занятие	
8		Упражнения на развитие силы	1	Практическое занятие	
9		Правила прицеливания и приведение оружия к нормальному бою	1	Теоретическое занятие	
10		Ударная техника ногами	1	Практическое занятие	
11		Биомеханические основы акробатических упражнений	1	Теоретическое занятие	
12		Вязка узлов, раскладка костров, установка палатки	1	Практическое занятие	
1	**Октябрь (12 ч.)**	Страховки и их разновидности	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Строи и управление ими	1	Практическое занятие	
3		Кувырки и их разновидности	1	Практическое занятие	
4		История создания рукопашного боя	1	Теоретическое занятие	
5		Вязка узлов, раскладка	1	Практическое	

		костров, установка палатки		занятие	
6		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
7		Борцовская техника	**1**	Практическое занятие	
8		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Теоретическое занятие	
9		ТБ при обращении с оружием	**1**	Теоретическое занятие	
10		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Теоретическое занятие	
11		ТТХ основных видов стрелкового оружия (АК-74, ПМ, СВД, РПК)	**1**	Теоретическое занятие	
12		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Теоретическое занятие	
1	**Ноябрь (12 ч.)**	Кувырки и их разновидности	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие координации	**1**	Теоретическое занятие	
4		Одиночная строевая подготовка	**1**	Практическое занятие	
5		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
6		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
7		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
8		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
9		Уставы ВС РФ и их спецификация	**1**	Теоретическое занятие	
10		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
11		Устав караульной и гарнизонной службы, дисциплинарный устав	**1**	Теоретичекое занятие	
12		Упражнения на развитие силы	**1**	Теоретическое занятие	
1	**Декабрь (12 ч.)**	Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования.
2		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
3		Перекаты и «Колесо»	**1**	Практическое занятие	
4		Строевая подготовка в составе подразделения	**1**	Практическое занятие	
5		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
6		Ударная техника ногами	**1**	Практическое занятие	

7		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
8		Правила соревнований по рукопашному бою	**1**	Теоретическое занятие	
9		Неполная разборка сборка ММГ АК-74М	**1**	Практическое занятие	
10		**Аттестация** (промежуточная)	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
12		Правила прицеливания и приведение оружия к нормальному бою	**1**	Практическое занятие	
1	**Январь (12 ч.)**	Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
3		Стрельба из пневматической винтовки	**1**	Практическое занятие	
4		Строевые приемы с оружием	**1**	Практическое занятие	
5		Страховки и их разновидности	**1**	Практическое занятие	
6		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
7		Понятие туризм, основные направления. Работа с компасом, азимуты	**1**	Теоретическое занятие	
8		Ударная техника руками	**1**	Практическое занятие	
9		Вязка узлов, раскладка костров, установка палатки	**1**	Практическое занятие	
10		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
12		Полет кувырок и его разновидности	**1**	Практическое занятие	
1	**Февраль (12 ч.)**	Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Кувырки и их разновидности	**1**	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
4		Борцовская техника	**1**	Практическое занятие	
5		Перекаты и «Колесо»	**1**	Практическое занятие	
6		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
7		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
8		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	

9		Понятие туризм, основные направления. Работа с компасом, азимуты	**1**	Теоретическое занятие	
10		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
12		Уставы ВС РФ и их спецификация	**1**	Теоретическое занятие	
1	**Март (12 ч.)**	Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
4		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
5		Правила соревнований по рукопашному бою	**1**	Теоретическое занятие	
6		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
7		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
8		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
9		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
10		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
12		Неполная разборка сборка ММГ АК-74М	**1**	Практическое занятие	
1	**Апрель (12 ч.)**	Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, соревнования.
2		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	
4		ТТХ основных видов стрелкового оружия (АК-74, ПМ, СВД, РПК)	**1**	Теоретическое занятие	
5		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
6		Ударная техника руками	**1**	Практическое занятие	
7		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
8		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
9		Упражнения на развитие гибкости	**1**	Практическое занятие	

10		Стрельба из пневматической винтовки	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
12		Понятие туризм, основные направления. Работа с компасом, азимуты	**1**	Теоретическое занятие	
1	**Май (12 ч.)**	Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования.
2		Устав караульной и гарнизонной службы, дисциплинарный устав	**1**	Теоретическое занятие	
3		Упражнения на развитие координации	**1**	Практическое занятие	
4		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
5		Ударная техника ногами	**1**	Практическое занятие	
6		Полет кувырок и его разновидности	**1**	Практическое занятие	
7		Упражнения на развитие силы	**1**	Практическое занятие	
8		Борцовская техника	**1**	Практическое занятие	
9		Упражнения на развитие ловкости	**1**	Практическое занятие	
10		Страховки и их разновидности	**1**	Практическое занятие	
11		Упражнения на развитие выносливости	**1**	Практическое занятие	
12		**Аттестация** (итоговая)	**1**	Практическое занятие	

Ожидаемые результаты:

- знакомство детей с видами спорта, их основным содержанием;
- освоение техники выполнения упражнений по программе (ОФП, рукопашный бой, акробатика);
- освоение начальных основ туристической поготовки, военно-прикладных навыков и умений, а также начальных представлений о военной подготовке в целом.

2.5. Рабочая программа воспитания

Реализация программы предполагает содействие патриотическому воспитанию детей посредством приобщения к системе военно-патриотического воспитания страны через познание начальных элементов военной подготовки (знакомство с видами вооружения, экипировкой военнослужащих, элеементами строевой подготовки), а также участия в патриотических акциях совместно с родителями.

Работе с родителями в период реализации программы уделяется большое внимание, поскольку дошкольный и младший школьный возраст детей является самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек, ценностей, убеждений. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами

формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом и морально-нравственном воспитании и развитии ребенка в семье.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
Сентябрь	Инструктаж по ТБ и ПБ (профилактическая) День открытых дверей Экологическая квест-игра «Чистые игры-чистый Тобольск».	Минута памяти «Беслан: мы помним» (патриотическая), Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (социокультурная), профилактические беседы по БДД, противоправным действиям и употреблению ПАВ.	-
Октябрь	Митинг, посвящённый Дню памяти жертв политических репрессий	Профилактические беседы «Культура речи», «Буллинг в подростковой среде». Реализация проекта «Диалоги с Героями», посещение ветеранов, пожилых одиноко проживающих пенсионеров ко Дню пожилого человека. Реализация проекта «Диалоги с Героями»	Военизированный кросс «Тяжело в учении – легко в бою»
Ноябрь	Раздача и обсуждение памяток «По тонкому льду не пойду», БДД (профилактическая) Городской профилактический проект «Тобольск бежит»	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Акция «Напиши письмо маме», посвященная Дню матери	III этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта.
Декабрь	Всероссийская акция «Открытка солдату». Митинг, посвященный Дню Героев Отечества	Мероприятия, посвященные Дню Конституции РФ. Урок памяти «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен», посвященный Дню неизвестного солдата. Реализация проекта «Диалоги с Героями»	Городской турнир по армейскому рукопашному бою.
Январь	Инструктаж по ТБ и ПБ, профилактические беседы (профилактическая)	Патриотическая акция «Блокадный хлеб». Мероприятия, посвященные годовщине снятия блокады Ленинграда.	
Февраль	Патриотическая акция «Тепло родного дома»	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. Цикл мероприятий, посвященных Дню вывода советских войск из Афганистана. Урок памяти, посвященный Сталинградской битве.	-

Март	Пятиминутки «Опасности тонкого льда», «Будь внимателен!», БДД (профилактическая).	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню воссоединения Крыма с Россией. Патриотическая акция «Для Вас, любимые!»	Всероссийские акции, посвященные 8 марта. I этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта
Апрель	-	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню Космонавтики	Муниципальный этап Всероссийской военно-патриотической игры «Зарница 2.0»
Май	Участие в торжественной встрече поезда исторической реконструкции «Эшелон Победы» на территории ж/д вокзала. Шествие в бессмертном полку, митинг, посвященные Дню Победы Родительское собрание по итогам учебного года, участию в палаточном лагере «Авангард» (г. Тобольск) в июле-августе 2026 г.	Всероссийские акции «Георгиевская лента», «Окна Победы» Торжественное построение по итогам учебного года.	Городской смотр-конкурс по строевой подготовке, посвящённый памяти А.Г. Мельникова.

2.7. Материально-техническое и кадровое обеспечение

2.7.1. Материально-техническое обеспечение

ДООП «Рекрут» реализуется на базе военно-спортивного молодежного центра «Россияне». Учреждение обладает всей необходимой материально-технической базой и помещениями для реализации программы. При организации занятий по программе используется зал армейского рукопашного боя, в котором имеется все необходимое оборудование для организации и проведения занятий по общей физической подготовке, а также лазерный и метательный тир для освоения начальных знаний в области военной подготовки (знакомство с видами оружия, строевая подготовка). Для занятий по ОФП имеется спортивный инвентарь: канаты, мячи (маленькие, средние и большие (теннисные, пластмассовые, резиновые), гимнастические палки, гимнастическая лестница, тоннель спортивный для лазания, ленты, скакалки, обручи, барьеры для беговых упражнений, конуса для эстафет, игра «Дартс», секундомер, свисток и т.д., для занятий рукопашным боем: напольное покрытие татами, мешок боксерский, груша боксерская, подушка настенная боксерская, лапы боксерские, лапы-ракетки, лапы малые, средние и большие, лады средние, макивара большая. Туристрическое оснащение имеется в полном объеме: палатки, веревки, карабины, каски и т.д.

2.7.2. Кадровое обеспечение

	Должность	**Образование**	**Специальная подготовка**	**Квалификация**
Минимальные требования	Педагог дополнительного образования Инструктор по специальной подготовке	Базовое профильное образование	Курсы повышения квалификации не реже одного раза в 3 года	Не имеет значения

Список использованных источников:

1. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2007.

2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.

3. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет». – Издательство «Учитель», Волгоград, 2009. – 188 с.

4. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.

5. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б «Развивающая Педагогика оздоровления» (дошкольный возраст). – Москва, ЛИНКАПРЕСС, 2000. – 296 с.

7. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.

8. Матвеев А.П. Физическая культура. – М.: Издательство «Просвещение»: 2016 г . – 112 с.

9. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Фитнес для дошкольников. - Детство-Пресс, 2017. – 160с.

10. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург, 2004.

11. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей. Москва Владос, 2001.

12. Рукопашный бой: Учебник / Под общ. ред. А.Х. Ариткулова. − СПб.: МО РФ, 2015 − 410 с.

13. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом». – Санкт-Петербург. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 с.

14. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001.

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для педагога дополнительного образования, проводящего занятия в спортивном зале
И-СГ-01

I. Общие требования безопасности

К работе допускаются лица, достигшие 14 лет, обоего пола, прошедшие медосмотр и имеющие соответствующее педагогическое образование.

1. Руководитель должен:
– знать должностные обязанности и инструкции по охране труда;
– пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
– в работе руководствоваться правилами внутреннего трудового распорядка;
– режим труда и отдыха определяется графиком работы руководителя.
2. Травмоопасность в спортивном зале:
– занятия на неисправных спортивных снарядах;
– при выполнении упражнений на загрязнённых или влажных снарядах;
– при выполнении упражнений без страховки;
– при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
– при нарушении инструкций по проведению игровых занятий;
4. Не допускать проведения в спортзале внеклассных непрофильных мероприятий.
5. В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
6. Нести административную ответственность за нарушение норм по охране труда.

II. Требования безопасности перед началом работы

1. Проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов и оборудования.
2. Прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование.
3. Не допускать нахождения в спортзале учащихся и посторонних лиц без педагога.
4. Проветрить помещение спортзала на наличие посторонних предметов.

III. Требования безопасности во время работы

1. Не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания.
2. Допускать на занятия учащихся только в спортивной форме.
3. Провести инструктаж по технике безопасности с учащимися (вводный, поурочный).
4. Вести постоянный контроль за индивидуальной физической нагрузкой.
5. Соблюдать личную гигиену во время работы.
6. Организовать страховку при выполнении учебных упражнений.
7. Следить за соблюдением порядка и дисциплины.
8. Не оставлять учащихся без присмотра во время занятий.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. В случае возникновение аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации согласно плану.
2. В случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим.
3. При внезапном заболевании учащегося вызвать медработника.

V. Требования безопасности по окончании работы

1. После окончания занятий проверить списочный состав учащихся.
2. Убрать спортинвентарь в отдельное помещение.
3. Привести в порядок своё рабочее место.

4. Выключить электроосвещение и закрыть спортзал на ключ.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на занятиях по рукопашному бою
И-СГ-02

1. Общие правила безопасности.

К занятиям рукопашным боем допускаются воспитанники школьного возраста, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда на занятиях по рукопашному бою и пожарной безопасности.

Опасность возникновения травм на занятиях по рукопашному бою:

– при выполнении упражнений на неисправных/плохо закрепленных снарядах

– при выполнении упражнений на жестком полу без матов;

– при выполнении упражнений без страховки и в отсутствии руководителя;

– при занятиях без специальной спортивной формы.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная, необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и обувь с мягкой нескользкой подошвой.

Проверить наличие мягкого покрытия на полу.

Проверить надежность крепления и исправность тренажерных снарядов.

3. Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять упражнения на тренажерных снарядах без тренера.

Приступать к разминке и специальным тренировочным упражнениям только с разрешения и под руководством тренера.

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при спортивных занятиях и подвижных играх
И-СГ-03

1. Общие требования безопасности

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

– травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей).

О каждом несчастном случае с воспитанниками руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, а также оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполненные или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травмы

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в больницу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать спортивный инвентарь и провести влажную уборку зала.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ
по пожарной безопасности
И-СГ-04

1. Общие требования пожарной безопасности

1.1. Территория учреждения должна постоянно содержаться в чистоте. Отходы горючих материалов, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории.

1.2. Эвакуационные проходы, тамбуры и лестницы не загромождать каким-либо оборудованием и предметами.

1.3. В период пребывания в здании учреждения людей двери эвакуационных выходов закрывать изнутри с помощью легкооткрывающихся запоров.

1.4. Двери (люки) чердачных и технических помещений должны быть постоянно закрыты на замок.

1.5. Пожарные краны должны быть оборудованы рукавами и стволами, помещенными в шкафы, которые пломбируются. Пожарный рукав должен быть присоединен к крану и стволу.

1.6. Проверка работоспособности пожарных кранов внутреннего противопожарного водопровода должна осуществляться не реже двух раз в год (весной и осенью) с перемоткой льняных рукавов на новую складку.

1.7. Установки пожарной автомойки должны эксплуатироваться в автоматическом режиме и круглосуточно находиться в работоспособном состоянии.

1.8. Огнетушители должны размещать в легкодоступных местах на высоте не более 1,5 м, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.

1.9. Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать до приведения их в пожаробезопасное состояние.

1.10. На каждом этаже на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем.

1.11. В коридорах и на дверях эвакуационных выходов должны быть предписывающие и указательные знаки безопасности.

1.12. По окончании занятий работники учреждения должны тщательно осмотреть свои закрепленные помещения и закрыть их, обесточив электросеть.

Запрещается:

1.13. Разводить костры, сжигать мусор на территории учреждения.

1.14. Курить в помещениях учреждения.

1.15. Производить сушку белья, устраивать склады, архивы и тому подобное в чердачных помещениях.

1.16. Проживать в здании учреждения обслуживающему персоналу и др. лицам.

1.17. Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие легковоспламеняющиеся материалы.

1.18. Использовать для отделки стен и потолков горючие материалы.

1.19. Снимать предусмотренные проектом двери вестибюлей, холлов, коридоров, тамбуров и лестничных клеток.

1.20. Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.

1.21. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

1.22. Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители («жучки»).

1.23. Проводить огневые, сварочные и другие виды пожарных работ в здании учреждения при наличии в помещениях людей, а также без письменного приказа руководителя.

1.24. Проводить уборку помещений с применением бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, а также производить отогревание замерзших труб паяльными лампами и другими способами, и применением открытого огня.

Приложение 2

Комплексы упражнений

1 занятие

ЗАДАЧИ: Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть: Педагог вместе с детьми проводит экскурсию по залу, объясняя, как можно пользоваться спортивным оборудованием. Обращает внимание детей на место и способы хранения спортивного инвентаря (гимнастических палок, мячей, ленточек и пр.).

1. Ходьба по залу.
2. Ходьба с высоким подниманием коленей.
3. Бег с за хлёстом голени.
4. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II-часть: ОРУ (без предметов).

Упражнение 1. «Правильная осанка».

Проверка осанки у гимнастической стенки. (Выполнять 1 мин).

Упражнение 2. «Спортивная ходьба».

И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

Упражнение 3. «Пружинка»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На выдохе, выполняем повороты головой вправо и влево. (Повторить 2-3 раз).

Упражнение 4. «Легкое дыхание»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На вдохе, переводим руки через стороны вверх (потянуться). На выдохе возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 5. «Хвост ласточки»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. На вдохе, поочередно отводим правую, затем левую ногу в сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 6. «Брасс»

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Выполняем движение «брасс», ноги от пола не отрывать. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 7. «Самолёт»

И.п. – лежа на животе, руки прямые в стороны, ладонями вниз. На вдохе, поднимаем руки и туловище вверх, ноги от пола не отрывать. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 8. «Сильные руки»

И.п. – стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцами вовнутрь. На выдохе, согнуть руки в локтях и подбородком коснуться пола. На вдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Игра малой подвижности «Это что за маскарад...»

Это что за маскарад, и зверей, и птиц парад?
Ничего не разберешь: Где тут белка? Где тут еж?
Приготовься, посмотри. Волшебная фигура, На месте замри!

III-часть:

Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».

Хватит спинку качать, надо лечь и отдыхать.
Я на коврике лежу. Прямо в потолок гляжу.
Лежат ровно пяточки, Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.

2 занятие

ЗАДАЧИ: Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Воспитыватьэмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в физкультурнооздоровительной группе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть: Комплекс ОРУ (без предметов)

(см. занятие 1).

Точечный массаж (с пояснениями инструктора по физической культуре).

II-часть: Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик»

Упражнение 1.

И. п. — упор сидя сзади. Захватить бусинку пальцами правой ноги и положить ее в колечко на коврике.

Упражнение 2.

И. п. то же. Захватить бусинку пальцами правой ноги и достать ее из колечка.

Упражнения 3, 4.

Повторить упражнения 1 и 2 левой ногой.

Упражнение «Поймай мячик в колпачок»

III-часть: Игра «Это что за маскарад...» (см. занятие 1)

Занятия 3, 4

ЗАДАЧИ: Формировать у детей правильную осанку. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота,

рук.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть:

1. Проверка «правильной» осанки у стены.
2. Ходьба с изменением направления движения по сигналу:

1 свисток – остановиться и принять правильную осанку,

2 свистка – переступанием повернуться кругом и начать движение в обратном направлении (1 минута).

3. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Ходьба на пятках, руки за голову.
5. Передвижение на внешних сводах стопы, руки на поясе.
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II-часть: ОРУ (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх.

1-3 – руки через стороны вверх, потянуться;

4 – вернуться в и. п. (5-6 раз.)

Упражнение 2. «Велосипед».

И. п. то же, кисти рук за головой. Движения ногами (4 раза вперед, 4 раза назад) выполняются с полной амплитудой, дыхание произвольное. (2-3 раза.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки в стороны, ладони вверх.

1 – поднять правую ногу;

2-3 – удержать, носок на себя;

4 – опустить;

5-8 – то же левой ногой. (5-6 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же, руки вверх в «замок».

1-4 – перекаты вправо;
5-8 – перекаты влево. (2-3 раза).
Упражнение 5.
И. п. – лежа на животе.
1-6 - «сгребать песок» к себе. (5-6 раз.)
Упражнение 6.
И. п. то же, руки в стороны, ладони на ребре, большой палец «смотрит» в потолок.
1 – поднять туловище;
2 – вернуться в и. п. (5-6 раз.)
Упражнение 7.
И. п. стоя с опорой на ладони и колени.
1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника;
2 – вернуться в и. п. (5-6 раз.)
8. Игра «С пенька на пенек».
Между двумя линиями расстояние 10 см, размечаются границы «лесной опушки». В пространстве между
ними небольшими кружками обозначают «пеньки» (расстояние между «пеньками» - 20 см). По сигналу два
ребенка начинают прыгать с «пенька» на «пенек», стараясь перебраться с одного края «опушки» на другой.
Игра повторяется 2 раза.
III-часть:
1. Ходьба с мешочком на голове.
2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»
(см. занятие 2).
4. Принять правильную осанку без опоры.

Занятия 5,6

ЗАДАЧИ: Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.
ХОД ЗАНЯТИЯ
I-часть:
1. Стоя перед зеркалом, принять правильную осанку.
2. Ходьба, руки перед грудью в «замок».
1 – потянуться вверх, посмотреть на кисти рук;
2 – вернуться в и. п. (6-8 раз.)
3. Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча. (6-8 раз.)
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Медленный бег.
6. Дыхательное упражнение.
Педагог.
Подуем на плечо, подуем на другое.
Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот,
Как трубка станет рот, А теперь на облака – И остановимся пока.
II-часть: ОРУ (с мячом).
Упражнение 1.
И. п. – о. с., мяч в левой руке.
1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку;
3-4 – опустить руки вниз, вернуться в и. п.
То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (8 раз.)
Упражнение 2.

И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.
1 – руки в сторону;
2 – наклониться вперед, переложить мяч в правую руку;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – вернуться в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. – о. с., мяч в правой руке внизу.
1 – руки в стороны;
2 – присесть, мяч переложить в левую руку над головой;
3 – встать, руки в стороны;
4 – вернуться в и. п. То же, мяч в левой руке (6–8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. – о.с. мяч в правой руке, ноги шире плеч.
1–8 – наклониться, прокатить мяч вправо (влево), и следя за мячом (По 6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги;
3–4 – опустить ногу. То же левой ногой (6–8 раз.)

Упражнение 6.

И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках, согнутых в локтях.
1 – прогнуться, мяч вперед-вверх, ноги приподнять;
2 – вернуться в и. п. (6–8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. – о. с., мяч в правой руке.
1. Прыжки на правой и левой ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
2. Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. По заданию броски мяча в цель
выполняются левой рукой, а ловля – правой (либо оба действия проводятся одной рукой).

Игра «Приглашение».

Все, кроме водящего, становятся внутрь обозначенных на полу кружков. Водящий приглашает поочередно каждого игрока. Выбранные следуют за водящим, повторяя его движения. Когда все дети окажутся в числе приглашенных, подается условленный сигнал, после чего играющие разбегаются и занимают, любые свободные кружки. Оставшийся без места становится водящим. (Игру повторить 2–3 раза.)

III Заключительная часть

Игра малой подвижности «Передай шарф».

Дети сидят по кругу, у одного ребенка в руках шарф. Нужно передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Игру повторить 2–4 раза.

Занятия 7, 8

ЗАДАЧИ:
1. При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное
положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног.
2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы.
3. Развивать общую выносливость.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
3. Ходьба по канату, положенному на пол, отвести носки ног наружу, руки в стороны.

4. Бег медленный в сочетании с ходьбой (1-1,5 минуты).
5. Упражнения для активизации дыхания: 3 шага - вдох с произнесением звука («о», «а», «у»); 1 шаг – пауза; 3 шага – выдох.

II часть

1. ОРУ в парах (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. – о. с., стоя лицом друг к другу, держась за руки.
1 – руки стороны;
2 – руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 – вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. 1 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера;
2 – и. п. (По 6 раз каждый.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1 – поочередное поднимание ноги (правой или левой) – «ласточка». (По 6 раз каждый партнер.)

Упражнение 4.

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрещены.
1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в и. п. (6–8 раз.)

Упражнение 5.

И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги партнера.
1–2 – второй ребенок ложится на пол, руки за голову, а партнер старается удержать его ноги;
3–4 – вернуться в и. п.
На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок. (По 3 раза каждый.)

Упражнение 6.

И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.
1–2 – дети поочередно садятся на пол;
3–4 – вернуться в и. п. (4–5 раз.)

Упражнение 7.

И. п. – о. с., руки на поясе.
1–8 – прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно). (2 раза в чередовании с ходьбой.)

Упражнение 1.

И. п. – стоя на первой рейке лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне груди. Выпрямляя руки, отвести туловище назад. (2–3 раза.)

Упражнение 2.

И. п. – стоя на полу, руки на уровне груди, держась за рейку.
1–2–3 – пружинистый наклон вперед;
4 – вернуться в и. п. (5–6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки на уровне пояса.
1–2 – выпрямить руки, туловище назад;
3–4 – присесть,
5–6 –держать;
7–8 – вернуться в и. п. (2–3 раза.)

Упражнение 4.

Подвижная игра по выбору детей.

III часть

1. Упражнения на профилактику плоскостопия.
• «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая.
И. п. – сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2–3 раза.)
• И. п. то же. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении).
Ходьба с потряхиванием расслабленными кистями над головой, перед собой, внизу (1 минута).
Оценить умение детей сохранять правильную осанку при ходьбе.

Занятия 9,10

ЗАДАЧИ:
1. Упражнять детей в сохранении равновесия.
2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.
ХОД ЗАНЯТИЯ
I часть
1. Построение в колонну по два.
2. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах.
3. Ходьба с высоким поднимание бедра, руки на поясе.
4. Бег с за хлёстом голени, пяткой коснуться ягодиц.
5. Медленный бег в сочетание с ходьбой.
6. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), руку, ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.)
II часть
1. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).
Упражнение 1. «Танцующий верблюд».
И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать) (40 секунд.)
Упражнение 2. «Забавный медвежонок».
И. п. – стоя на внешних сводах стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на внешних сводах стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево. (40 секунд.)
Упражнение 3. «Смеющийся сурок».
И. п. – о. с., руки перед грудью локтями вниз, ладонь направлена вниз.
1–2 – полуприсед на носках, улыбнуться;
3–4 – вернуться в и. п. (6–8 раз.)
Упражнение 4. «Тигренок потягивается».
И. п. – упор присев.
1–2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;
3–4 – вернуться в и. п. (6–8 раз.)
Упражнение 5. «Обезьянки-непоседы».
И. п. – сидя по-турецки, руки произвольно.
1–2 – встать;
3–4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп;
5–6 – сесть;
7–8 – вернуться в и. п., сохраняя при этом правильную осанку. (4 раза.)
Упражнение 6. «Резвые зайчата».
И. п. – о. с., руки на поясе.
1-16 – подскоки на носках (пятки вместе) в чередовании с ходьбой. (2 раза.)
2. Игра «Передача мяча в колонне».

Команды строятся в колонны по одному. По указаниям педагога дети строятся, передают мяч вдоль колонны справа, слева над головой, между ногами.