

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы Александра Михайловича Шулайкина
с. Старый Аманак
муниципального района Похвистневский Самарской области**

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Вдовина Г.А.
(подпись)
«1» июня 2025 г.

Утверждено
приказом № 109 - од
от «6» июня 2025 г.
Директор _____ Хмелева М.Н.
(подпись) (ФИО)

Программа внеурочной деятельности

«Юнармия «Плацдарм»
Название программы

спортивно-оздоровительное
направление

Программу реализует Мухаметзянов Рамиль Сулейманович

Рассмотрена на заседании МО учителей прикладных предметов
Протокол № 1 от «1» июня 2025г.
Руководитель МО _____ Мухаметзянов Рамиль Сулейманович
(подпись) (ФИО)

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Актуальность программы	3
1.1.2. Отличительная особенность	5
1.1.3. Педагогическая целесообразность	5
1.1.4. Цель и задачи программы.....	5
1.1.5. Адресат программы	6
1.1.6. Сроки реализации	6
1.1.7. Форма обучения.....	6
1.1.8. Формы организации деятельности.....	7
1.1.9. Режим занятий	7
1.1.10. Планируемые результаты	7
1.1.11. Формы контроля реализации программы	7
1.1.12. Форма подведения итогов	8
1.2. Учебный план.....	9
1.3. Учебно-тематический план.....	10
1.4. Содержание программы	11
1.4.1. Раздел «Общая физическая подготовка»	11
1.4.2. Раздел «Специальная физическая подготовка»	11
1.4.3. Раздел «Техническая подготовка»	12
1.4.4. Раздел «Тактическая подготовка».....	13
1.4.5. Раздел «Строевая подготовка».....	13
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Методическое обеспечение	17
2.5. Список литературы	20
Приложения.....	22
Календарно-тематическое планирование	22
Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)	34
Контрольные нормативы.....	35
Диагностические методики	36
Техника безопасности при проведении занятий	38

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юнармия «Плацдарм» (далее – Программа) имеет **обще-физическую направленность**.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся средней общеобразовательной школы имени полного кавалера ордена Славы Александра Михайловича Шулайкина с. Старый Аманак муниципального района Похвистневский Самарской области в области физической культуры, в частности, занятиями военно-прикладными видами спорта.

Военно-прикладные виды спорта - одни из универсальных систем, которые включают в себя много передового опыта из других видов спорта. Включает в себя преодоление полосы препятствий и участие в соревнованиях различного уровня. Эти занятия в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Военно-прикладные виды спорта являются актуальными средствами физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств, готовит к службе в армии и выбору профессии в силовых структурах.

1.1.1. Актуальность программы

В с. Старый Аманак Самарской области родились Герой Советского Союза генерал – лейтенант Козлов Николай Михайлович, участник Парада Победы в 1945 г., полный кавалер ордена Славы Шулайкин Александр Михайлович, участник боевых действий в Афганистане, кавалер двух орденов Красной Звезды Афанасьев Сергей Иванович. «Плацдарм» воспитал 4 офицеров РА, более 10 выпускников работают в полиции. Афанасьев Иван, капитан ВКС, победитель 1 Международных армейских игр, участник специальной операции на Украине, награжден орденом «Мужества» (посмертно), имеет 12 правительских наград. Юнармейский отряд «Плацдарм» имеет областной сертификат о присвоении имени капитана ВКС Афанасьева И.С. отряду. Также орденом «Мужества» награждены участники спецоперации выпускники «Плацдарм» разных лет прапорщик Смирнов Андрей, который работает в военкомате в г. Похвистнево и Астапов Вячеслав (посмертно). Актуальность данной программы обусловлена возросшим количеством детей, желающих заниматься военно-прикладными видами спорта, в связи с основанием в 2004 году военно-патриотического клуба «Плацдарм».

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий военно-спортивными видами спорта. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную с военной, спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью или службой в государственных силовых структурах. Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Деятельность военно-спортивного клуба «Плацдарм» направлена на воспитание патриотов России, создает условия для привлечения детей и

подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику асоциальных проявлений, организацию содержательного досуга.

Социальная значимость военно-спортивных видов спорта неоспорима, потому как за многие годы своего развития и существования они стали способом духовного и физического самосовершенствования человека. В современном обществе роль военно-спортивных видов спорта как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. Дополнительное образование детей способно раскрыть личностный потенциал каждого ребёнка, подготовить его к условиям жизни в современной конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои цели.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность.

Программа реализуется в течении 1 учебного года, однако, состав обучающихся является постоянным. В связи с этим, программа ежегодно корректируется и дополняется. По итогам реализации программы, проводится анализ достигнутых результатов, контрольных нормативов, беседа с обучающимися и их родителями. Учитывая опыт реализации программы прошлого учебного года, составляется дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа на следующий учебный год.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (обще развивающих) программ»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.1.2. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки по военно-прикладным видам спорта, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение основ направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься в военно-патриотическом клубе «Плацдарм».

Программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, применение полученных знаний и умений в повседневной деятельности, патриотическое воспитание, улучшение образовательного результата, самоопределения и профориентации. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся повышают уровень общей и специальной физической подготовленности, а развитие специальных физических качеств помогает развивать функциональные системы организма обучающихся.

1.1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: патриотическое воспитание личности, гармоничное развитие обучающихся посредством занятиями военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы:
воспитательные:

- создать условия для личностного развития ребёнка и формирования у него позитивной самооценки;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, патриотизма и любви к своей Родине;
- формировать ценностно-ориентированное отношение к здоровому образу жизни и устойчивую потребность в занятиях физкультурой и спортом;
- содействовать профессиональному самоопределению обучающихся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности.

развивающие:

- развить физические качества обучающихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать коммуникативные способности, навыки командного взаимодействия;
- развивать познавательные, физические, морально-волевые способности обучающихся.

обучающие:

- обучить основным техническим приёмам по военно-прикладным видам спорта;

- сформировать умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

1.1.5. Адресат программы

Программа внеурочной деятельности «Юнармия «Плацдарм» разработана для обучающихся 7-18 лет. Для зачисления учащихся в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта. Занятия проводятся в группах в количестве 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (7-9 лет) и подростковым возрастом (10-17 лет). Младший школьный возраст 7-9 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Младший подростковый возраст 10-17 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 34 учебных недель с сентября по май включительно, 34 учебных часов в год.

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.1.9. Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся знают базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека, причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- обучающиеся выполняют основные технические приемы по военно-прикладным видам спорта;
- обучающиеся самостоятельно выполняют комплексы общеразвивающих упражнений.

Личностные:

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям и потребность к ведению здорового образа жизни;
- у обучающихся сформированы такие качества личности как трудолюбие, самостоятельность, ответственность, дисциплинированность терпение, нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), навыки культурного поведения, чувство патриотизма;
- у обучающихся сформирована позитивная и адекватная самооценка.

Метапредметные:

- развитые у обучающихся физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитые у обучающихся коммуникативные способности, сформированы навыки командного взаимодействия;
- самостоятельность обучающихся и взаимопомощь на занятиях, в учебно-тренировочном процессе и в повседневной деятельности.

1.1.10. Формы контроля реализации программы

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме участия в соревнованиях, показательных выступлений в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава», открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри ВПК;

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях ВПК «Плацдарм».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

1.1.11. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу теоретического зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: Будни ВПК «Плацдарм». Это спортивное соревнование проводится ежегодно по завершению реализации программы. На мероприятии присутствуют представители ДОСААФ, учителя, родители. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют в качестве волонтеров.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Общая физическая подготовка»	6	1	5	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
2	«Специальная физическая подготовка»	6	1	5	Контрольные нормативы, тестирование, наблюдение
3	«Техническая подготовка»	6	1	5	Контрольные нормативы, результаты соревнований
4	«Тактическая подготовка»	6	1	5	Контрольные нормативы, результаты соревнований
5	«Строевая подготовка»	10	1	9	Участие в областных мероприятиях: «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»
ИТОГО		34	5	29	

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Раздел «Общая физическая подготовка»	6	1	5
1.1	Техника безопасности на занятиях, история ВС РФ	2	1	1
1.2	Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	2		2
1.3	Общеразвивающие упражнения.	1		1
1.4	Самостраховка.	1		1
2	Раздел «Специальная физическая подготовка»	6	1	5
2.1	Упражнения на развитие силы.	1	1	
2.2	Упражнения на развитие ловкости.	1		1
2.3	Упражнения на развитие гибкости.	1		1
2.4	Упражнения на развитие выносливости.	1		1
2.5	Упражнения на развитие быстроты.	1		1
2.6	Специальные упражнения.	1		1
3	Раздел «Техническая подготовка»	6	1	5
3.1	Одевание костюма Л-1.	1	1	
3.2	Одевание ОЗК.	1		1
3.3	Разборка-сборка АК-74.	1		1
3.4	Стрельба из пневматического пистолета.	1		1
3.5	Стрельба из пневматической винтовки.	1		1
3.6	Полоса препятствий.	1		1
4	Раздел «Тактическая подготовка»	6	1	5
4.1	Воспитание морально-боевых качеств.	2	1	1
4.2	Бой наступающий.	2		2
4.3	Бой оборонительный.	2		2
5	Раздел «Строевая подготовка»	10	1	9
5.1	Строевые приемы.	1	1	
5.2	Строевые приемы на месте.	1		1
5.3	Строевые приемы в движении.	1		1
5.4	Строевые приемы на месте и в движении.	1		1
5.5	Совершенствование строевых приемов.	1		1
5.6	Участие в областной акции «Пост №1. Этих дней не смолкнет слава.»	1		1
5.7	Участие в соревнованиях.			1
5.8	Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение.	1		1
5.9	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	1		1
5.10	Итоговое мероприятие.	1		1

	ИТОГО	34	5	29
--	--------------	-----------	----------	-----------

2.1. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий).

Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по общей физической подготовке.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы (до 150 кг)	штук	2
2.	Юнармейская форма	штук	10
3.	Канат для лазанья	штук	3
4.	Защитный костюм Л-1	пар	4
5.	Защитный костюм ОЗК	комплект	5
6.	Секундомер	штук	2
7.	Маты гимнастические	штук	8
8.	Пневматический пистолет	штук	1
9.	Пневматическая винтовка	штук	1
10.	Макет автомата АК-74	штук	1
11.	Подушка настенная боксерская	штук	2
12.	Ринг боксерский (6х6 м), на помосте (8х8 м)	комплект	1
13.	Мячи футбольные	штук	4
14.	Скалка	штук	16
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Стенка гимнастическая	штук	10
17.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
18.	Урна-плевательница	штук	2
19.	Элементы полосы препятствий	штук	5

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, старшим лейтенантом танковых войск в запасе – Мухаметзяновым Рамилем Сулеймановичем.

Информационное обеспечение

- видеозаписи показательных выступлений по строевой подготовке, соревнований (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей);
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

2.2. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным разделам программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводиться в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

2.3. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ГБОУ СОШ им. А.М. Шулайкина с. Старый Аманак и ВПК «Плацдарм». Группы формируются из обучающихся 1-11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья

Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, судейская практика, промежуточное тестирование и контроль.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача тренера-преподавателя организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей

посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях обще-физической подготовки, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятиях приобретают совсем другой смысл. Игры помогают учащимся раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого воспитанника в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется

страница в социальной сети «ВКонтакте» и «YouTube»-канал, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы ВПК «Плацдарм».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приёме. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Основным средством подготовки в универсальном бою являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевых единоборств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в соревнованиях

Достижение высоких стабильных результатов возможно только выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Воспитанников в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

Информационно-методические материалы: правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

Раздаточный материал: «Мои цели», «ВПК «Плацдарм», «Мои достижения», «Мои результаты», «Мои антропометрические данные»,
«Почему я занимаюсь в ВПК «Плацдарм?», «Мои домашние задания», «Кодекс спортсмена»,
«Техника безопасности». Дидактические материалы представлены в Приложении 6.

2.4. Список литературы

1. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.
2. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
6. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977

9. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1999. 592 с.
10. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.
11. Данилюк А. Я., Кондрakov А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения – М: Просвещение. – 2014. – 108 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. –
13. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
14. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
16. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
17. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Просвещение, 2010. – 210 с.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Самарской области. Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области. Режим доступа: <https://educat.samregion.ru/>
5. Официальный сайт Союза ММА России. Режим доступа: <https://mmaunion.ru/><https://www.sambo.ru/>
6. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

