

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1**

ОБСУЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 9  
от 18.06.2026



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ № 1  
Каштанова Т.В.  
Приказ № 133-осн. от 18.06.2026

Принято с учетом мотивированного мнения  
Совета родителей МАОУ СОШ № 1  
Протокол № 4 от 22.06.2026 г.

Принято с учетом мотивированного мнения  
Совета обучающихся МАОУ СОШ № 1  
Протокол № 4 от 22.06.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Военно-патриотический отряд юных пограничников Североуральска

«ЗАСЛОН»»

начальное общее образование

г. Североуральск, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....          | 3  |
| 2. Цели и задачи .....                  | 4  |
| 3. Организация и структура отряда ..... | 4  |
| 4. Учебно-тематический план .....       | 10 |
| 5. Тематическое планирование .....      | 14 |
| 6. Ожидаемые результаты работы .....    | 19 |

## Пояснительная записка.

Любой педагог, работающий с детским коллективом, сталкивается с проблемой его формирования с целью долгосрочной деятельности и жизни этого коллектива как работоспособной единицы. Людей может объединить только вера или идея. Патриотическое воспитание подрастающего поколения является приоритетным направлением деятельности организаций социальной сферы. Это предусматривает формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения, массовую патриотическую работу, организуемую и осуществляемую государственными структурами и общественными организациями.

Военно-патриотический отряд юных пограничников Североуральска «Заслон» рассматривается как коллектив детей, действующий на принципах самоуправления, который в течение года работает непрерывно, реализует социально-значимые дела, участвует в соревнованиях, различных операциях.

Постепенно учащиеся станут предлагать какие-то свои дела и мероприятия в план работы организации, и, самое главное, они будут сами готовить эти дела и проводить. Жизнь подрастающего поколения станет более разнообразной. Многие коллективно творческие дела станут традиционными для нашей организации. К примеру: День школьного самоуправления, подготовка и проведение Дня знаний, Посвящение в первоклассники, проведение Нового года и т.д. Так что самоуправление в рамках всей организации станет логическим продолжением работы юнармейского отряда. Совет отряда может в будущем стать, к примеру, в войти в совет старшеклассников, что даст возможность активизировать воспитательную работу в школе и повысить ее результативность.

Основными формами деятельности отряда станут военно-спортивные игры, военно-патриотические клубы и профильные специализированные формирования обучающихся, спартакиады по военно-прикладным видам спорта, вахты памяти и походы по местам боевой славы, а также посты у Вечного огня, обелисков и мемориалов.

Основная задача военно-патриотического отряда — воспитать здоровых, патриотически настроенных граждан России, а не кадры для Вооруженных сил В нашей стране более пяти тысяч организаций патриотической направленности, тех, кто любит и хочет заниматься нашей историей, тех, кто верит, что у нашей страны великое будущее, тех, кто верит в нашу молодежь, в школьников, в подрастающее поколение».

### **Цель:**

Совершенствование системы патриотического воспитания учеников в школе, что способствует формированию высокого патриотического сознания.

### **Основные задачи:**

1. Воспитание патриотизма и подготовка молодежи к военной службе.
2. Пропаганда героических традиций Русской армии.
3. Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск, профессии офицера, силовых структур, спасателя, пожарного, социального работника.
4. Формирование качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
5. Проведение мероприятий по оздоровлению учащихся.

Основой данной программы является военно-патриотическое воспитание подростков. Практические и теоретические знания, полученные в кружке, способствуют формированию высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Учащиеся сформируют правильное представление о роли государства в области обороны, о Вооруженных Силах и других силовых структурах РФ, о военной службе, быте военнослужащих, их правах и обязанностях, готовности осознанно выполнить свой священный долг по защите отечества с оружием в руках. Учащиеся будут знать и гордиться историей своей Родины, станут достойными гражданами Российской Федерации. Занятия в клубе ориентируют подростков на выбор дальнейшей профессии, а именно службе в рядах Вооруженных Сил и других

силовых структурах РФ. Практические занятия помогут физическому развитию подростков, учащиеся получают первоначальные навыки военной службы.

Педагогическая целесообразность:

Реализация задач деятельности военно-патриотического кружка будет происходить не только через организацию учебного процесса, но и через организацию и проведение различных социальных акций, мероприятий, уроков мужества с привлечением участников и ветеранов различных военных конфликтов.

Концепция программы основана на идее морально-психологического и физического развития учащихся.

Цель: вовлечение детей в военно-патриотическую деятельность, формирование в них толерантного отношения к окружающим, любви к Родине и положительного образа гражданина Российской Федерации.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

- формирование у подростков глубокого осознания патриотизма;
- воспитание в молодёжи доброго отношения к окружающим;
- формирование положительного образа гражданина;
- изучение исторического прошлого страны, через организацию, участие в различных мероприятиях, а также встречи с интересными людьми, участниками различных событий;
- проведение мероприятий по оздоровлению учащихся;
- формирование ЗУН военно-прикладной направленности, необходимых для службы в ВС РФ;
- организация свободного времени и занятости подростков;

Программа рассчитана на 34 часов, реализуется в 3-4 классах общеобразовательного учреждения, 1 час в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

Для успешного освоения программы количество обучающихся в группе не должно превышать 15-20 человек. Занятия по данной программе проводятся

педагогом дополнительного образования, с привлечением учителя физической культуры, сотрудников ГИБДД, медицинского работника школы.

Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально. Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или спортивная площадка. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований по подвижным и спортивным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

Освоение программы заканчивается проведением соревнований и конкурсов, соревнованием по стрельбе из пневматического оружия, участие в городском соревновании «Школа выживания», в соревнованиях по морским и армейским военно-прикладным видам спорта.

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность,

физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

Формы и режим работы:

На занятиях клуба используется разнообразное изложение материала патриотической направленности: отрывки из книг, документы с их одновременным показом, прослушивание и просмотр аудио- и видеоматериалов по темам занятий, приглашение специалистов, ветеранов ВОВ и другие.

В основном используются две формы работы: групповая и индивидуальная.

При организации внеучебной работы: праздников, конференций, фестивалей, акций и т.д. используются массовые формы работы. Кроме того, занятия проводятся в форме лекций, семинаров, экскурсий, соревнований.

Практические занятия включают в себя:

- шефство над ветеранами ВОВ;

- благотворительную деятельность для людей, пострадавших от техногенных и иных событий;

- шефство над могилами ветеранов;

Ожидаемые результаты:

Выпускаясь из военно-патриотического кружка подросток должен:

- осознавать сущность патриотизма;

- проявлять уважительное отношение к окружающим;

- знать историческое прошлое своей страны;

- иметь практические навыки военно-прикладной, медицинской, противопожарной и гражданской деятельности;

- самостоятельно уметь организовывать мероприятие;

- иметь осознание необходимости и желание службы в Вооружённых силах Российской Федерации.

#### Формы и методы работы

Формы организации занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)

- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Приёмы и методы обучения на занятиях.

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов России, их подвигах в годы ВОВ;

- практические занятия по освоению военно-прикладных видов спорта;

- организация соревнований по стрельбе, разборке автомата.

Обучение знаниям, умениям и навыкам по военно-прикладной подготовке при реализации программы строится на дидактических принципах:

Принцип сознательности – осмысленное вдумчивое отношение к занятиям, понимание изучаемого материала, оценка своих сил и возможностей, критическое отношение к своим действиям на тренировках и соревнованиях, понимание и сознательное выполнение требований, связанных с тренировкой, соблюдение режима.

Принцип активности – стремление расширить свои знания, самостоятельно анализировать ошибки на соревнованиях, своевременно проводить разминку и т.п.

Принцип систематичности и последовательности – соблюдение трех правил: от простого к сложному, от легкого к сложному, от известного к неизвестному.

Принцип наглядности – основными средствами соблюдения этого принципа является показ, изучение упражнений с кратким объяснением.

Принцип доступности – в занятиях очень важно учитывать возраст, физическую подготовленность, без знаний индивидуальных особенностей трудно определить нагрузку, выбрать средства тренировки, совершенствовать техническое мастерство.

Принцип прочности - Получаемые в процессе обучения и тренировки знания, умения, навыки должны прочно усваиваться и закрепляться. Достигается это повторением пройденного материала параллельно с изучением нового, регулярные занятия и достаточно частые повторения упражнений формируют полноценные навыки. Развивают физические качества.

Основные направления деятельности

Совершенствование процесса патриотического воспитания.

Развитие форм и методов патриотического воспитания на основе новых информационных технологий.

Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества.

Развитие методических основ патриотического воспитания

Методическими основами патриотического воспитания предусматривается:

- разработка методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности патриота;
- изучение и обобщение педагогического опыта в области патриотического воспитания для его внедрения в практику.

Сотрудничество с представителями общественных организаций в интересах патриотического воспитания предусматривает:

- создание условий для участия общественных организаций в работе по патриотическому воспитанию в школе;
- совместная работа с общественными организациями;
- участие детей в районных культурных событиях, в шефской работе.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

### **ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ОТРЯДА ЮНЫХ ПОГРАНИЧНИКОВ СЕВЕРОУРАЛЬСКА «ЗАСЛОН»**

(для обучающихся 3-4 классов)

| №<br>п\п | СОДЕРЖАНИЕ                                                                                                                                         | Количество часов |        |          |          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------|
|          |                                                                                                                                                    | Всего            | Теория | Практика | Контроль |
| 1        | Введение в образовательную программу кружка                                                                                                        | 1                | 1      |          |          |
|          | Военно-историческая подготовка                                                                                                                     | 9                | 7      | 2        |          |
| 2        | История малой Родины и родной Свердловской области                                                                                                 |                  | 1      |          |          |
| 3        | Беседа по теме «Гордость Уральской земли».                                                                                                         |                  |        | 1        |          |
| 4        | История Вооруженных Сил России.<br>Зарождение и становление ВС<br>русского государства. Первые<br>русские<br>солдаты, офицеры, женщины<br>офицеры, |                  | 1      |          |          |

|                              |                                                                                                                                                                        |    |   |   |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
|                              | сестра милосердия                                                                                                                                                      |    |   |   |  |
| 5                            | Ратная история Советского Союза,<br>история его Вооруженных Сил.<br>Первые Герои Советского Союза.                                                                     |    | 1 |   |  |
| 6                            | История русского оружия.                                                                                                                                               |    | 1 |   |  |
| 7                            | История жизни и деятельности конструкторов, военачальников.                                                                                                            |    | 1 |   |  |
| 8                            | Экскурсия в музей города и в музей ОМВД России по городу Североуральску                                                                                                |    |   | 1 |  |
| 9                            | Участники и герои ВОВ-наши земляки.<br>Народ и армия в годы ВОВ.                                                                                                       |    | 1 |   |  |
| 10                           | История военной символики, военной формы (презентация).                                                                                                                |    | 1 |   |  |
| <b>Основы военной службы</b> |                                                                                                                                                                        | 14 | 6 | 8 |  |
| 11                           | Огневая подготовка<br>Общее устройство и принцип работы<br>стрелкового оружия<br>(пневматическое оружие, макет АК-74).                                                 |    | 1 |   |  |
| 12                           | Приемы и правила стрельбы.<br>Производство стрельбы.<br>Меры безопасности при стрельбе.                                                                                |    | 1 | 1 |  |
| 13                           | Топографическая подготовка<br>Магнитный азимут. Компас.<br>Определение азимутов на местные<br>предметы и движение по азимуту и компасу. Правила автономного выживания. |    |   | 1 |  |
| 14                           | Медицинская подготовка<br>Основы медицинских знаний.<br>Виды ран и травм. Растяжения, вывихи,                                                                          |    | 1 |   |  |

|    |                                                                                                                                                       |  |   |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|--|
|    | переломы конечностей,<br>ожоги<br>различной степени тяжести,<br>переохлаждение, пищевое<br>отравление.                                                |  |   |   |  |
| 15 | Виды кровотечений. Виды<br>повязок и<br>способы их наложение.                                                                                         |  | 1 |   |  |
| 16 | Сердечный приступ.<br>Алгоритм<br>искусственного дыхания<br>легких.<br>Эвакуация и транспортировка<br>пострадавшего в полевых<br>условиях.            |  |   | 1 |  |
| 17 | Строчная подготовка<br>Строй и управление ими.<br>Обязанности солдата перед<br>построением и в строю.<br>Строчные приёмы и<br>движение без<br>оружия. |  | 1 |   |  |
| 18 | Обязанности командиров<br>перед построением и в строю.<br>Строчная стойка и повороты<br>на месте, построение из<br>одной шеренги в две и<br>обратно.  |  | 1 | 1 |  |
| 19 | Движение строчным шагом.<br>Повороты в движении.                                                                                                      |  |   | 1 |  |
| 20 | Строчный шаг. Отдания<br>воинского приветствия на<br>месте и в движении.<br>Ответ на приветствие в<br>движении.                                       |  |   | 1 |  |
| 21 | Выход из строя, подход к<br>начальнику.<br>Возвращение в строй<br>совершенствование строчных<br>приемов                                               |  |   | 1 |  |
| 22 | Развёрнутый строй.<br>Походный<br>строй. Построение отделения<br>в<br>развёрнутый строй.                                                              |  |   | 1 |  |

|                                                             |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
| <b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b> |                                                                                                                                                            | 5 | 3 | 2 |  |
| 23                                                          | ЧС природного характера<br>Землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения. Способы защиты.                                                               |   | 1 |   |  |
| 24                                                          | Аварии на объектах народного хозяйства, потенциально опасные объекты в нашем городе. Способы защиты.                                                       |   |   | 1 |  |
| 25                                                          | Правила пожарной безопасности<br>Противопожарный режим в школе, в квартире на даче. Первичные средства пожаротушения                                       |   | 1 |   |  |
| 26                                                          | Правила дорожного движения<br>Общие положения. Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров. Движение пешеходов, на велосипеде, на мопеде |   | 1 |   |  |
| 27                                                          | Дорожные знаки.                                                                                                                                            |   |   |   |  |
| <b>Прикладная физическая подготовка</b>                     |                                                                                                                                                            | 3 |   | 3 |  |
| 28                                                          | Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке                                                                                                     |   |   | 1 |  |
| 29                                                          | Упражнения для развития общей выносливости                                                                                                                 |   |   | 1 |  |
| 30                                                          | Комплексное физическое упражнение:                                                                                                                         |   |   | 1 |  |
| <b>Подготовка к конкурсам и соревнованиям</b>               |                                                                                                                                                            | 3 |   | 3 |  |
| 31                                                          | Подготовка к участию в конкурсе «Школа безопасности»                                                                                                       |   |   | 1 |  |

|    |                                                            |    |    |    |  |
|----|------------------------------------------------------------|----|----|----|--|
| 32 | Подвижные игры в спортивном зале.                          |    |    | 1  |  |
| 33 | Подготовка к соревнованиям «Безопасное колесо», «Зарница». |    |    | 1  |  |
|    |                                                            | 34 | 16 | 18 |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж.

Тема 1.1. Вводное занятие. Вводный инструктаж.

Теория 1 час. Знакомство с группой. Проведение вводного инструктажа.  
Постановка цели и задачи отряда.

На занятии используется учебный фильм.

Раздел 2. Военно-историческая подготовка.

Тема 2.1. История малой Родины и родной Свердловской области.

Теория 1 час. Изучение страниц истории.

Тема 2.2. Беседа по теме «Гордость родной земли».

Практика 1 час. Экскурсия по историческому музею.

Тема 2.3. История Вооруженных Сил России. Зарождение и становление ВС русского государства. Первые русские солдаты, офицеры, женщины офицеры, сестра милосердия.

Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 2.4. Ратная история Советского Союза, история его Вооруженных Сил. Первые Герои Советского Союза .

Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется презентация.

Тема 2.5. История русского оружия.

Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется презентация.

Тема 2.6. История жизни и деятельности конструкторов, военачальников. Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется учебный фильм.

Тема 2.7. Экскурсия в музей. Практика 1 час.

Тема 2.8. Участники и герои ВОВ-наши земляки. Народ и армия в годы ВОВ.

Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется презентация.

Тема 2.9. Подвиги солдат и офицеров Российской Армии и ПВ в мирное время.

Теория 1 час. Изучение страниц истории. На занятии используется презентация.

Раздел 3. Основы военной службы .

Правовая основа военной службы. Воинская обязанность и военная служба граждан. Огневая подготовка.

Тема 3.1. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия (пневматическое оружие, макет АК-74).

Теория 1 час. Изучение устройства и принципа работы пневматического оружия на примере МР-654 (Макаров) и малогабаритного макета автомата Калашникова (АК74). Изучаются материальная часть автомата и пистолета. На занятии используются учебные плакаты.

Тема 3.2. Приемы и правила стрельбы. Производство стрельбы. Меры безопасности при стрельбе.

Практика 1 час. Изучение приемов и основ подготовки к стрельбе, мер безопасности при стрельбе. Проводится инструктаж. На занятии используются учебные плакаты. Топографическая подготовка.

Тема 3.3. Магнитный азимут. Компас. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту и компасу. Правила автономного выживания.

Практика 1 час. Изучение компаса и его применение на местности. На занятии используются учебные плакаты.

Медицинская подготовка.

Тема 3.4. Основы медицинских знаний. Виды ран и травм. Растяжения, вывихи, переломы конечностей, ожоги различной степени тяжести, переохлаждение, пищевое отравление.

Теория 1 час. Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при растяжениях, переломах, ожогах, переохлаждения, пищевом отравлении, порезах. Занятие будет проходить в теоретической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Тема 3.5. Виды кровотечений. Виды повязок и способы их наложение.

Практика 1 час. Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при кровотечениях. Занятие будет проходить в практической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Тема 3.6. Сердечный приступ. Алгоритм искусственного дыхания легких.

Эвакуация и транспортировка пострадавшего в полевых условиях.

Практика 1 час. Изучение основ оказания первой медицинской доврачебной помощи при сердечном приступе. Занятие будет проходить в практической форме. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Строевая подготовка Тема 3.7. Строи и управление ими. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Теория 1 час. Изучение определения строя, развернутого и походного строя, обязанностей солдата перед построением и в строю. Занятие будет проходить в теоретической форме.

Тема 3.8. Обязанности командиров перед построением и в строю. Строевая стойка и месте, построение из одной шеренги в две и обратно.

Практика 1 час. Изучение методики действия поворотов, построения из одной шеренги в две и обратно в составе отделения на месте. Занятие будет проходить в практической форме.

Тема 3.9. Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Практика 1 час. Изучение методики действия строевым шагом и поворотов в составе отделения в движении. Занятие будут проходить в практической форме.

Тема 3.10. Строевой шаг. Отдания воинского приветствия на месте и в движении. Ответ на приветствие в движении.

Практика 1 час. Изучение методики действия строевого шага и отдания воинского приветствия на месте и в движении в составе отделения. Занятие будет проходить в практической форме.

Тема 3.11. Выход из строя, подход к начальнику. Возвращение в строй совершенствование строевых приемов.

Практика 1 час. Изучение методики действия выхода из строя, подхода к начальнику. И возвращения в строй. Занятие будет проходить в практической форме.

Тема 3.12. Развёрнутый строй. Походный строй. Построение отделения в развёрнутый строй.

Практика 1 час. Изучение методики действия построения отделения в развёрнутый и походный строй в составе отделения. Занятие будет проходить в практической форме.

Раздел 4. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни ЧС природного характера.

Тема 4.1. Землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения. Способы защиты.

Теория 1 час. Изучение способов и мер защиты при землетрясении, оползне, селе, обвале, наводнении. На занятии используется учебный фильм и презентация.

ЧС техногенного характера.

Тема 4.2. Аварии на объектах народного хозяйства, потенциально опасные объекты в нашем городе. Способы защиты.

Теория 1 час. Изучение защиты населения от последствий аварий на объектах народного хозяйства, потенциально опасных объектах. На занятии используется учебный фильм и презентация.

Тема 4.3. Правила пожарной безопасности.

Противопожарный режим в школе, в квартире, на даче. Первичные средства пожаротушения.

Теория 1 час. Изучение правил пользования первичными средствами пожаротушения. На занятии используется учебный фильм и презентация. Правила дорожного движения.

Тема 4.4 Общие положения. Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров. Движения пешеходов, на велосипеде, на мопеде.

Теория 1 час. Изучение обязанностей пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.

Тема 4.5 Дорожные знаки.

Теория 1 час. Изучение дорожных знаков. На занятии используется презентация.

Раздел 5. Прикладная физическая подготовка.

Тема 5.1. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке

Практика 1 час. На занятии изучается правила передвижение по пересеченной местности в пешем порядке. Занятия делятся на практическую и теоретическую части.

Тема 5.2. Упражнения для развития общей выносливости

Практика 1 час. На занятии рассматривается методика развития общей выносливости. Изучается методика бега на короткие и длинные дистанции. Занятия делится на практическую и теоретическую части. В дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения.

### Тема 5.3. Комплексное физическое упражнение

Практика 1 час. На занятии ребята изучают методику комплексного физического упражнения. Занятия делятся на практическую и теоретическую части. В дальнейшем ребята выполняют самостоятельную работу, демонстрируя раз в месяц свои достижения

### Раздел 6. Подготовка к конкурсам и соревнованиям.

Практика 3 часа

Раздел 7. Участие в конкурсах, проектах, праздниках. Традиционно массовые мероприятия.

Практика 3 часа.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, подростков.

Создание условий для доступности занятий физической культурой и спортом;

Развитие социально-активной личности и воспитание гражданской ответственности, патриотизма у воспитанников школы;

Создание самостоятельной альтернативной системы тренировок, соревнований для детей, подростков, не вовлеченных в сферу деятельности спортивных школ.

**Результаты внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности школьников распределяются по трем уровням:**

***1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни) :***

приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни,

об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом,

о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

о приятных в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;

о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх;

о правилах конструктивной групповой работы;

об основах разработки социальных проектов и организации досуга других людей;

о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

***2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):***

развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

***3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):***

приобретение школьником опыта актуализации спортивно - оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга ;

опыта волонтерской деятельности ;

опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов внеурочной деятельности

возрастает вероятность появления ***эффектов*** воспитания и социализации подростков.