

Управление образованием Новолялинского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Дом детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
«24» октября 2025г.
Протокол № 3

Утверждена
приказом директор
МАОУ ДО НМО «ДДТ «Радуга»
от 24.10.2025 № 123 од

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

Патриотическое воспитание в ВПК «Каскад»

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Составитель:
Тарасов Сергей Александрович,
педагог дополнительного
образования

Новая Ляля, 2025 г.

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.4. Планируемые результаты	5
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы.....	7
2.1. Учебный тематический план	7
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	8
Требования к уровню подготовки.....	11
РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия	13
3.1. Календарный учебный график	13
3.2. Условия реализации программы	13
3.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2.2. Методические материалы	13
3.3. Формы аттестации	14
3.3.1. Оценочные материалы	15
3.3.2. Нормативы по физической подготовке для мальчиков	15
3.3.3. Нормативы по физической подготовке для девочек	16
3.3.4. Характеристика оценочных материалов	16
РАЗДЕЛ 4. Список литературы.....	19
4.1. Нормативные документы.....	19
4.2. Литература, использованная при составлении программы.....	19
4.3. Рекомендуемый список литературы для педагога:	20
Приложение.....	22
Приложение 1. Календарный учебный график.....	22

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность – социально-гуманитарная.

Актуальность. В военно-патриотическом воспитании можно выделить два основных компонента. Первый характеризуется широкой социально-педагогической направленностью. Он основывается на таких элементах как: позитивные мировоззренческие взгляды, которые в свою очередь опираются на социальные, исторические, нравственные и политические проблемы нашего общества. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах Министерства внутренних дел и работе на благо страны и города.

Второй компонент военно-патриотического воспитания характеризуется более конкретной направленностью. Практическая реализация призвана обеспечить глубокое понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы. Формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах вооруженных сил РФ, в органах Министерства внутренних дел. Основой содержания второго компонента воспитания является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу. Воспитание таких качеств как честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка.

Отличительные особенности программы. Ориентация на духовно-нравственные и историко-культурные традиции повышает значимость национально-регионального компонента. Военно-патриотическая тематика перекликается с тематикой школьных предметов: «История России», «ОБЖ», «Физическая культура», «Литература» и др.

Содержание программы включает в себя следующие блоки: туризм, теоретические и практические занятия по ОБЖ, военной истории, по духовно-нравственному воспитанию, прикладное физическое воспитание, специальное физическое воспитание, общеоздоровительные мероприятия.

Данная программа стремится к тому, чтобы у каждого ребенка была развита совокупность его способностей, чтобы ребенок был творцом развитых форм общения. Отсюда - идея целостного подхода к воспитанию, достижение теории и практики, чтобы каждый ребенок стал Человеком, Гражданином, Личностью, Патриотом!

При одинаковых разделах и темах изменяется содержание программы с усложнением от простого к сложному.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся трех возрастных категорий: младший, средний и старший школьный возраст, с 10 – 17 лет.

В среднем возрасте идет незаметный внешне, но интенсивный процесс формирования отношений к окружающему миру, все более и более осознаваемого ими жизненного опыта, закладываются основы их жизненной позиции, чувства Родины. Опыт показывает, что взгляды и убеждения, отношения, сложившиеся в этом возрасте, существенно влияют на последующие развитие идейно-нравственного облика личности.

Для обучающихся старших классов – это период формирования научного мировоззрения, интеллектуального развития, социального воспитания личности. Юноши и девушки стремятся активно участвовать в жизни не только своего коллектива, но и общества. В старших классах заметно ускоряется процесс формирования гражданской позиции, становится все более осознанным чувством Родины, необходимости ее защиты, растет стремление к самообразованию и самовоспитанию, и ясность, определенность жизненной цели.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на два года обучения (по 6 часов в неделю). Учебная нагрузка по программе составляет 312 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Группы являются разновозрастными. Переводы с групп обучения осуществляются согласно возрасту обучающихся и после того, как обучающийся успешно сдал квалификационные испытания.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа составляет 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Год освоения	Число занятий в неделю	Общее число часов в год
1 год обучения, младшая группа	6	156
1 год обучения, старшая группа	6	156
	Итого:	312

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Формы реализации образовательной программы – традиционная.

Перечень видов занятий – лекция, беседа, практические занятия, тематические экскурсии, дискуссии, досуговые и массовые мероприятия, помочь ветеранам войн, вахта памяти, показательные выступления.

Перечень форм подведения итогов – тесты, соревнования, открытые занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- развитие у обучающихся военно-патриотического клуба (далее – ВПК) гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей;
- формирование профессионально значимых качеств и умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни, верности конституционному и воинскому долгу, высокой дисциплинированности и ответственности, уважения к родному городу его жителям и гостям.

Основные задачи программы:

обучающие – организовать проведение занятий по дисциплинам: история Отечества, основы правовых знаний, огневая, техническая, строевая и физическая подготовка, основы военной топографии, гражданская оборона;

развивающие – укреплять физическое развитие обучающихся ВПК для повышения привлекательности здорового образа жизни;

– привлекать к занятиям с обучающимися ВПК специалистов из средних и высших специальных учебных заведений для их ориентации на поступление в Академии, ВУЗы и колледжи МВД, ФСБ и другие учебные заведения, осуществление профессиональной ориентации подростков;

воспитательные – воспитывать чувство патриотизма, верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите.

1.4. Планируемые результаты

Осуществление настоящей программы позволит:

- сформировать готовность у обучающихся к патриотическому действию, к активной гражданской позиции;
- заполнить свободное время подростка социально значимыми, интересными делами, остановив тем самым нарастающую бездуховность;
- создать условия для реализации лидерского и творческого потенциала личности, навыков коллективной деятельности.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

- планирование деятельности, выделение этапов деятельности, оценка своей деятельности и деятельности сверстников;
- организация учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- участие в коллективных творческих делах;
- формирование гражданско-патриотического сознания, чувства сопричастности судьбе Отечества и ответственности за будущее России;
- опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;
- потребность в здоровом образе жизни;

– привычка самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

– умения соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;

– ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию,

Предметными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

– получение знаний о Родине, истории страны, родного края, природе, государственной символике, законах Российской Федерации, народных традициях;

– элементарные представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, о культурном достоянии страны и своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

2.1. Учебный тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Патриотическое воспитание	18	12	6	
1.1.	История Отечества	10	10	-	Входящая диагностика
1.2.	Формирование правовой и нравственной культуры	2	2	-	Наблюдение
1.3.	Встреча с ветеранами боевых действий и Отряда	2	-	2	Наблюдение
1.4.	Участие в торжественных мероприятиях Отряда	4	-	4	Наблюдение
2.	Основы правовых знаний	6	4	2	
2.1.	Конституция РФ – основной закон государства.	2	1	1	Беседа
2.2.	Основные положения административного законодательства РФ.	4	3	1	Реферат
3.	Основы доврачебной помощи	14	5	9	
3.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний.	4	2	2	Беседа
3.2.	Первая доврачебная помощь.	6	1	5	Практические занятия
3.3.	Психологическая подготовка к службе в В.С. и МВД	4	2	2	Беседа
4.	Гражданская оборона.	10	6	4	
4.1.	Оружие массового поражения. Сигналы гражданской обороны.	4	4	-	Беседа
4.2.	Индивидуальные средства защиты	6	2	4	Наблюдение
5	Техническая подготовка	6	3	3	Наблюдение
6	Огневая подготовка	18	6	12	Итоговая диагностика
7	Физическая подготовка	56	4	52	
7.1.	Общая физическая подготовка	32	1	31	Итоговая диагностика
7.2.	Основы рукопашного боя	14	2	12	Итоговая диагностика
7.3.	Игровые виды спорта	10	1	9	Итоговая диагностика
8	Строевая подготовка	28	2	26	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ	156	42	114	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Патриотическое воспитание.

1.1. История Отечества.

1 год обучения, младшая группа. Предмет военной истории. Краткая летопись военной истории. Русская армия и военное искусство в истории страны. Великая Отечественная война, ее ход и последствия. Локальные войны, межнациональные конфликты.

1 год обучения, старшая группа. Организация вооруженных сил и военное строительство в период с 1945 по 2025 гг. Российские ордена, наградные медали и коллективные боевые награды. Выезды и экскурсии к местам боевой славы.

1.2. Формирование правовой и нравственной культуры.

1 год обучения, младшая группа. «Духовная природа человека». Духовность в природе человека. Проблема добра и зла. Идеал. Самовоспитание. Совесть как всеобщий естественный закон. «Нравственность и этика». Нравственность и человек. Творчество как способ осмыслиения жизни. Массовая культура. «Защита духовных и нравственных ценностей». Культурологическая безопасность. Защита личности как носителя духовных и нравственных традиций.

1 год обучения, старшая группа. «Культура в общественной системе». Общество и культура. Состав культуры. Социальные нормы. Формы культуры. Посещение музеев, выставок, картинных галерей, театров, музыкальных залов и консерватории.

1.3. Встреча с ветеранами боевых действий

Практическая работа: беседа, участие в массовых мероприятиях, посвященных дню воинской славы и памятным датам.

1.4. Участие в торжественных мероприятиях отряда.

Практическая работа:

1 год обучения, младшая группа. Участие объединения в общественной жизни школы, города.

1 год обучения, старшая группа. Участие объединения в общественной жизни школы, города, района.

2. Основы правовых знаний

2.1. Конституция РФ – основной закон государства.

1 год обучения, младшая группа. Ознакомление с основным законом государства – Конституцией. Основные положения УК РФ, КоАП РФ и др.

1 год обучения, старшая группа. Понятие уголовной, административной ответственности.

Практическая работа: игры, соревнования, викторины

2.2. Основные положения административного законодательства РФ.

1 год обучения, младшая группа. Первоначальные сведения об административных правонарушениях. Закон и ответственность.

1 год обучения, старшая группа. Ответственность – дело каждого.

Практическая работа: игры, соревнования, викторины, квесты, квизы

3. Основы доврачебной помощи.

3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний

1 год обучения, младшая группа. Здоровый образ жизни Основные заболевания, связанные с нарушением личной гигиены, профилактика.

1 год обучения, старшая группа. Защищай себя сам.

Практическая работа: выпуск брошюр, буклетов, защита презентации.

3.2. Первая доврачебная помощь

1 год обучения, младшая группа. Доврачебная помощь: что такое, чем важна, кем выполняется. Первая медицинская помощь.

Практическая работа: практическая отработка переноски раненого, практическая отработка оказания первой медицинской помощи.

1 год обучения, старшая группа. Чрезвычайные ситуации. Комплекс срочных простейших мероприятий, направленных на спасение человека.

Практическая работа: отработка первой (дovрачебной) помощи при чрезвычайных ситуациях.

3.3. Психологическая подготовка к службе в ВС и МВД

1 год обучения, младшая группа. Защита Родины – обязанность каждого. Виды вооруженных сил. Профессиональный отбор для службы в ВС и МВД (профориентация).

Практическая работа: игры, соревнования, викторины, тестовая диагностика.

1 год обучения, старшая группа. Психологическая атмосфера в армии и роль психологической службы.

Практическая работа: игры, викторины, квесты.

4. Гражданская оборона

4.1. Оружие массового поражения. Сигналы гражданской обороны

1 год обучения, младшая группа. Виды оружия массового поражения. Поражающие факторы оружия массового поражения.

1 год обучения, старшая группа. Сигналы гражданской обороны.

4.2. Индивидуальные средства защиты

1 год обучения, младшая группа. Ознакомление с индивидуальными средствами защиты. Технические характеристики индивидуальных средств защиты, их назначение.

1 год обучения, старшая группа. ИСЗ – неотъемлемая часть экипировки военнослужащего.

Практическая работа: соревнования, отработка нормативов.

5. Техническая подготовка

1 год обучения, младшая группа. Техническое оснащение Вооруженных Сил РФ. История и этапы оснащения ВС РФ на протяжении 20 века.

1 год обучения, старшая группа. Дальнейшие пути развития технического оснащения ВС РФ.

Практическая работа: игры, викторины, тестовая диагностика.

6. Огневая подготовка

1 год обучения, младшая группа. Защита Родины – обязанность каждого. Виды вооруженных сил. Профессиональный отбор для службы в ВС и МВД.

1 год обучения, старшая группа. Психологическая атмосфера в армии и роль психологической службы.

Практическая работа: сборка-разборка автомата, стрельба, снаряжение магазина, отработка нормативов.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

1 год обучения, младшая группа. Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координации, выносливости, гибкости, силы и ловкости. Комплексы упражнений корригирующей направленности.

1 год обучения, старшая группа. Общее закаливание организма.

Практическая работа: игры, соревнования, итоговая диагностика, экскурсии.

7.2. Основы рукопашного боя.

1 год обучения, младшая группа. Прикладная акробатика: падение вперед, падение вбок, падение назад, перекат боком, кувырок вперед через плечо, кувырок вбок, кувырок назад через плечо. Соединение 8-и элементов в связках и комплексах.

1 год обучения, старшая группа. Изучение основных бросков прикладного вида борьбы самбо.

Практическая работа: соревнования, показательные выступления, разучивание и отработка приемов.

7.3. Игровые виды спорта.

1 год обучения, младшая группа. Игры, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты.

1 год обучения, старшая группа. Игры, направленные на развитие специальных качеств.

Практическая работа: изучение и проведение различных игр.

8. Строевая подготовка

1 год обучения, младшая группа. Основные понятия: строй, шеренга, колонна.

1 год обучения, старшая группа. Основные понятия: фланг, фронт, интервал.

Практическая работа: строевая стойка — исходное положение для выполнения всех команд, требует правильной осанки, положения рук, ног и головы. Строевые команды — устные сигналы, которые определяют действия военнослужащих. Могут быть направлены на изменение положения тела, перемещение, построение и другие действия. Строевые движения — выполнение команд, связанных с перемещением (шагом, бегом) и изменением построения. Строевые приёмы — отдельные элементы строевой подготовки, такие как повороты, развороты, перестроения.

Требования к уровню подготовки

Обучающийся – обучающийся 1-го года обучения.

Курсант – обучающийся 2-го года обучения.

Медицинская подготовка	
Курсант	Первая помощь. Приоритеты в обработке ран. Аптечка первой помощи и НАЗ. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Кровотечения, ранения и повязки. Лечение мозолей и водяночек. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Естественные лекарства.
Нормативы по строевой подготовке	
Обучающийся	Строй и их элементы. Знать: Виды строев и их элементы. Глубина и ширина строя. Направляющий и замыкающий. Правый и левый фланг. Интервал и дистанция. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Колонна и шеренга. Одно- и двухшереножный строй. Развёрнутый строй и походный, ответ на воинское приветствие в составе подразделения. Одиночная подготовка. Уметь выполнять: команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте направо, налево, кругом. В составе подразделения на месте. Выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте направо, налево, кругом.
Курсант	Движение. Одиночная подготовка. Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым и походным шагом. Переход со строевого шага на походный и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом. Выполнение воинского приветствия. Одиночная подготовка. Отдание воинского приветствия на месте с головным убором и без него. Отдание воинского приветствия в движении с головным убором и без него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Контрольное занятие.
Рукопашный бой	
Обучающийся	Знать и уметь принимать боевую стойку. Выполнять самостраховку при падении. Выполнять освобождение от захватов за руки, туловище, одежду, горло спереди и сзади. Уметь защищаться от ударов ножом прямо, сверху, снизу, сбоку.
Курсант	Выполнять приемы защиты и нападения с автоматом (комплекс РБ с АК – 74)
Уставы вооруженных сил Российской Федерации	
Курсант	Основные понятия и определения обороны государства. Организация обороны государства. Конституция Российской Федерации. Законы государства о защите Родины. Правовые основы прохождения военной службы. Назначение и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Принципы строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Дни воинской славы – победные дни России. Особенности прохождения службы в различных видах и родах Вооруженных Сил Российской Федерации. Альтернативная гражданская служба. Военная присяга и порядок приведения граждан к военной

	присяге. Воинские звания и военная форма одежды. Понятие воинской дисциплины. Ее сущность и значение.
Экстремальная подготовка	
Курсант	<p>Психологию выживания. Факторы риска. Формирование плана выживания. Как правильно выбирать одежду. Уход за одеждой и обувью. Набор путешественника. Рюкзак. Палатка. Запасная одежда. Ножи. Носимый аварийный запас (НАЗ).</p> <p>Вода. Требования к употреблению воды в различных климатических условиях. Минимизация потерь воды. Поиск, методы добывания и транспортировка. Очистка воды. Пища. Потребности человека. Приготовление. Простейшая навигация. Карты. Правила пользования картой. План и схема местности. Составление карты и плана местности. Поиск направлений. Азимут. Определение направлений сторон света. Составление плана маршрута. Особенности движения. Подача сигналов бедствия. Огонь, отражатели.</p>

РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, младшая группа	05 ноября	23 мая	26	78	156	3 занятия по 2 часа в неделю
1 год обучения, старшая группа	05 ноября	23 мая	26	78	156	3 занятия по 2 часа в неделю
<p>Каникулы:</p> <p>Зимние 29 декабря – 11 января</p> <p>Весенние 30 марта – 05 апреля</p>						

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. Материально-техническое обеспечение

		в наличии
- спортивный зал		3
- тир (в том числе электронный)		1
- игровая площадка		1
- спорт инвентарь		5
- гимнастические снаряды		5
- тренажерные снаряды		5
- макеты АКМ		4
- магазин ММГ		5
- пневматические винтовки		8
- мат гимнастический		6
- макивара		1

3.2.2. Методические материалы

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Патриотическое воспитание	Учебная литература, видеоролики, раздаточный материал	Рассказ, объяснение, беседа, игра. Развивающее обучение.	Лекция, семинар, самостоятельная работа.
2	Основы правовых знаний	Учебная литература, видеоролики, раздаточный материал.	Рассказ, объяснение, беседа, игра. Развивающее обучение.	Лекция, семинар, самостоятельная работа.

3	Основы доврачебной помощи	Учебная литература, плакаты, раздаточный материал.	Рассказ, объяснение, демонстрация, упражнение. Обучение в сотрудничестве.	Семинар, практическая работа.
4	Гражданская оборона	Учебная литература, индивидуальные средства защиты.	Рассказ, объяснение, показ. Развивающее обучение.	Семинар, практическая работа.
5	Техническая подготовка	Учебная литература, видеоролики, раздаточный материал.	Рассказ, лекция, работа с учебником.	Лекция, тестирование.
6	Огневая подготовка	Учебная литература; учебные автоматы, патроны; магазины; пневматические винтовки.	Объяснение, демонстрация. Развивающее обучение.	Практическая работа, соревнование.
7	Физическая подготовка	Учебная литература, гимнастические маты, тренажеры, оборудование для отработки приемов рукопашного боя.	Объяснение, упражнение, игра. Разноуровневое обучение.	Практическая работа. Соревнование.
8	Строевая подготовка	Учебная литература, видеоролики	Объяснение, упражнение, игра. Разноуровневое обучение.	Практическая работа. Соревнование.

Основными методами реализации программы являются:

- привлечение специалистов и преподавателей к сотрудничеству по практическим дисциплинам (огневая, строевая, физическая, техническая подготовка);
- проведение спортивных мероприятий внутреннего значения и участие в спортивных мероприятиях окружного, областного уровня;
- организация походов;
- организованное посещение музеев;
- проведение встреч с ветеранами Афганской, Чеченской кампаний, СВО.

3.3. Формы аттестации

- отзывы, фото- и видеоматериалы;
- повышение общего культурно-образовательного уровня детей и подростков, «отрыв» от улицы, организацию досуга и навыков и спортивных мероприятиях района, округа и города, создание единого и сплоченного коллектива, способного оценивать и принимать правильные решения, формирование социальной среды района).

3.3.1. Оценочные материалы

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

- разборка 15 сек. – 5 баллов, 18 сек. – 4 балла, 21 сек. – 3 балла,
Время свыше – 0 баллов.

- сборка 21 сек. – 5 баллов, 24 сек. – 4 балла, 27 сек. – 3 балла,
Время свыше – 0 баллов.

Снаряжение магазина к АК 30 патронами.

30 сек. – 5 баллов, 35 сек. – 4 балла, 40 сек. – 3 балла,
Время свыше – 0 баллов.

3.3.2. Нормативы по физической подготовке для мальчиков

№	Контрольные упражнения	Результат / оценка				
		Класс				
	Учащийся ВПК	Курсант ВПК	Курсант ВПК 3 класса	Курсант ВПК 2 класса	Курсант ВПК 1 класса	
1	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раза
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раза
3	Подъем переворотом	не менее 1 раза	не менее 3 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	30, 25, 20	40, 35, 30	45, 40, 35	50, 45, 40
5	Бег на 100 м.с	15,4 16,0 16,7	14,9 15,4 16,0	14,5 14,9 15,5	14,1 14,5 15,0	Со снаряжением
6	Бег на 1000 м.мин	3,40 3,50 4,05	3,35 3,45 4,00	3,30 3,40 3,55	3,25 3,35 3,55	Со снаряжением
7	Гиря 16 кг, отдельно правой и левой рукой (толчок от груди), без учёта времени.	12, 13, 15.	17 19 20	20 23 27	30 35 40	45 50 55
8	Бег на 10x10 м.с.	29, 30, 31	28, 29, 30	27, 28, 29	26, 27, 28	
9	Преодоление полосы препятствий, мин	2,15 2,20 2,30	2,10 2,15 2,25	2,05 2,10 2,20	2,00 2,05 2,15	
10	Метание гранаты весом 700 г.м	30, 25, 20	35, 30, 25	40, 35, 30	45, 40, 35	Превышать норматив
11	Прыжки в высоту, см	135, 125, 110	135, 130, 115	140, 135, 120	140, 135, 125	Превышать норматив
12	Подъёмы ног в висе на турнике (угол меньше 90 градусов, раскачивание не допускается)	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
13	Марш-бросок на 3 км	Без учета времени				
14	Бег на лыжах на 5 км	Без учета времени				
15	Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см	35 и менее	25 и менее	25-10	5 и менее	0
16	Шпагат поперёк (расстояние до пола), см	40 и менее	35 -15	10 и менее	5 и менее	0
17	оценка по физической культуре в школе	3 и выше	4 и выше	5	5	5

3.3.3. Нормативы по физической подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	Результат / оценка				
		Класс				
		Учащийся ВПК	Курсант ВПК	Курсант ВПК 3 класса	Курсант ВПК 2 класса	Курсант ВПК 1 класса
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	не менее 5	не менее 7	не менее 9	10-19	20 и более
2	Подъем туловища за 30 с из положения лежа	не менее 10	не менее 12	не менее 14	15-21	22 и более
3	Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 80	не менее 90	100	120	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 18	не менее 22	не менее 28	29-38	39 и более
5	Броски медбола (3 кг) в течение 30 с из положения лежа на груди (раз)	не менее 20	не менее 23	не менее 25	30	35
6	Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см	35 и менее	25 и менее	25-10	5 и менее	0
7	Шпагат поперёк (расстояние до пола), см	40 и менее	35 -15	10 и менее	5 и менее	0
8	оценка по физической культуре в школе	3 и выше	4 и выше	5	5	5

3.3.4. Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные результаты	готовность к патриотическому действию, к активной гражданской позиции	Личное поведение; взаимосвязь со сверстниками, преподавателем, ближайшим окружением	Итоговый	Наблюдение, соревнования
	заполнение свободного времени социально значимыми, интересными делами	Личное поведение; занятие определенной позиции в обществе, коллективе	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа

	создание условий для реализации лидерского и творческого потенциала личности, навыков коллективной деятельности	Проявляет чувства личной ответственности за свои дела и поступки, проявляет уважение к старшему поколению и сверстникам	промежуточный, итоговый	Наблюдение, викторина, соревнование
	умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами	Адекватность восприятия оценки своей деятельности	промежуточный, итоговый	Наблюдение
	ценостное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию	Положительное отношение к своей школе, городу, природе, стране	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, викторина, соревнования
Метапредметные результаты	планирование деятельности, выделение этапов, оценка своей деятельности и деятельности сверстников	Умение планировать свою деятельность	Промежуточный	Наблюдение, беседа, практические работы
	участие в коллективных творческих делах	Умение работать в коллективе, команде	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, игры, викторины, соревнования
	формирование гражданско-патриотического сознания, чувства сопричастности судьбе Отечества и ответственности за будущее России	Патриотические мотивы (любовь к Родине через любовь к родному краю, городу)	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседы
	потребность в здоровом образе жизни	Соблюдение режима дня, Отсутствие вредных привычек	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседы
	привычка самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,	Самостоятельно выполняет поставленную задачу	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение Контрольные задания

	повышения работоспособности и укрепления здоровья			
Предметные результаты	получение знаний о Родине, истории страны, родного края, природе, государственной символике, законах Российской Федерации, народных традициях	Знает историю страны, государственную символику, законы РФ, народные традиции	Входящий, промежуточный, итоговый	Тесты, викторины
	элементарные представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, о культурном достоянии страны и своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга	Имеет представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества	Входящий, промежуточный, итоговый	Тесты, викторины

РАЗДЕЛ 4. Список литературы

4.1. Нормативные документы

Программа «Патриотическое воспитание в ВПК «Каскад» социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Устав МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».
11. Образовательная программа МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».

4.2. Литература, использованная при составлении программы

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. Учебн.-метод. пособие/ М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280с.
2. Военно-прикладная физическая подготовка в оборонно-спортивных лагерях. Учебно-методическое пособие /под ред. О.Гущин./ ОГУ «Уральский

информационно-образовательный центр молодежи». – Екатеринбург, 2006. – 54с.

3. Воропаев К.Е. Вопросы патриотического воспитания / В.Б. Белолугова, О.В. Гущина, Р.Р. Садриев// Сборник статей. - Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного Университета, 2004. – 152с.

4. Дмитриев Е.С. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащихся и молодежи. Методическое пособие./Н.С. Петров. – Челябинск: ДЦНТИ, 1994.- 40с.

5. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков./ Г.Б. Мейксон// Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 1996.- №1. – с. 5-10.

6 . Мазыкина Н.В., Мишин Б.И. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе/ Н.В. Мазыкина, Б.И. Мишин. - М.: Мнемозина, 2000.-199 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений./ Л.П. Матвеев. – Издательство «Лань» С-Пб., М., Краснодар. 2003.-160с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для инт. физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М., 1991.

9. Постановление главы города Новая Ляля от 21 августа 2004 года №12/88 «О создании муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Военно-патриотических клубов».

10. Прядеин В.П., Гришин А.В. Диагностика направленности и психофизической готовности школьников к выбранному виду спорта и будущей профессии. Учебно-методическое пособие/ В.П. Прядеин, А.В. Гришин.- Екатеринбург, 2005.

4.3. Рекомендуемый список литературы для педагога:

1. Васягин А.В., Кайзер В.А. Будущим офицерам. Методические рекомендации./ А.В. Васягин.- Екатеринбург, Издательство гуманитарного университета, 2004.- 76с.

2. Митяевский К.И. Наставление по физической подготовке и спорту в вооруженных силах Российской Федерации./ К.И. Митяевский. - М.: Редакционно-издательский центр генерального штаба вооруженных сил Российской Федерации 2001.- 224с.

3. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: Дисс. д.п.н. / В.П. Полянский. М.: РГАФК, 1999.

4. Организация работы по патриотическому воспитанию молодежи в муниципальных образованиях в Свердловской области. Опыт работы: информационно-методический сборник № 56/ В.Н.Щербако, Н.А. Платонов, Ю.Н. Роева. – Изд-во Правительства Свердловской области, 2006. – 224с.

5. Путин В.В. Постановление правительства Российской Федерации о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»/ Путин В.В./ Войенныe комиссариаты. - 2005. - №4. - с.40-43.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х Грантынь и др./ Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ- высш. учеб, заведений - 2 изд. испр. и доп./ Ж.К.Холодов.- М: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.
8. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры: Книга для учителя, - М., 1991. 26.Федеральный Закон №53 от 28 марта 1998 года «О воинской обязанности и военной службы.

Приложение

Приложение 1. Календарный учебный график

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	11	1	Патриотическое воспитание. История Отечества	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
2.	11	1	Основы правовых знаний. Конституция РФ – основной закон государства.	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
3.	11	1	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
4.	11	2	Огневая подготовка	2	Учебная игра	Тир	наблюдение
5.	11	2	Физическая подготовка. Игровые виды спорта	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
6.	11	2	Гражданская оборона. Оружие массового поражения. Сигналы гражданской обороны	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
7.	11	3	Основы доврачебной помощи. Личная гигиена и профилактика заболеваний.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
8.	11	3	Физическая подготовка. Игровые виды спорта	2	Лекция	Спорт- зал	наблюдение
9.	11	3	Строевая подготовка.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
10.	11	4	Патриотическое воспитание. История Отечества	2		У-ч класс	Наблюдение
11.	11	4	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
12.	11	4	Патриотическое воспитание. Формирование правовой и нравственной культуры	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
13.	12	1	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Зачет
14.	12	1	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
15.	12	1	Физическая подготовка. Игровые виды спорта	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
16.	12	2	Огневая подготовка	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
17.	12	2	Основы доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
18.	12	2	Патриотическое воспитание. История Отечества	2	Лекция	У-ч класс	Зачет
19.	12	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
20.	12	3	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение

21.	12	3	Основы правовых знаний. Основные положения административного законодательства РФ.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
22.	12	4	Огневая подготовка.	2	Учебная игра	Тир	Наблюдение
23.	12	4	Гражданская оборона. Индивидуальные средства защиты.	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
24.	12	4	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	зачет
25.	1	3	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Лекция	Спорт- зал	Зачет
26.	1	3	Огневая подготовка	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
27.	1	3	Патриотическое воспитание. Участие в торжественных мероприятиях Отряда	2	Презентация.	Спорт- зал	Наблюдение
28.	1	4	Патриотическое воспитание. История Отечества	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
29.	1	4	Основы доврачебной помощи. Психологическая подготовка к службе в В.С. и МВД	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
30.	1	4	Основы правовых знаний. Основные положения административного законодательства РФ.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
31.	1	5	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
32.	1	5	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
33.	1	5	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
34.	2	1	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
35.	2	1	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
36.	2	1	Патриотическое воспитание. История Отечества	2	Беседа	У-ч класс	Наблюдение
37.	2	2	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
38.	2	2	Гражданская оборона. Оружие массового поражения. Сигналы гражданской обороны	2	Лекция	У-ч класс	Зачет
39.	2	2	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
40.	2	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение

41.	2	3	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
42.	2	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
43.	2	4	Основы доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь.	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
44.	2	4	Огневая подготовка	2	Учебная игра	Тир	Наблюдение
45.	2	4	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
46.	3	1	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
47.	3	1	Гражданская оборона. Индивидуальные средства защиты	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
48.	3	1	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Учебная игра	Спорт- зал	Зачет
49.	3	2	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
50.	3	2	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
51.	3	2	Основы доврачебной помощи. Психологическая подготовка к службе в В.С. и МВД	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
52.	3	3	Техническая подготовка	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
53.	3	3	Гражданская оборона. Индивидуальные средства защиты	2	Лекция	У-ч класс	Зачет
54.	3	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
55.	3	4	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
56.	3	4	Основы доврачебной помощи. Личная гигиена и профилактика заболеваний.	2	Лекция	Спорт- зал	Наблюдение
57.	3	4	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
58.	4	2	Техническая подготовка	2	Лекция	У-ч класс	Наблюдение
59.	4	2	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	Наблюдение
60.	4	2	Огневая подготовка	2	Учебная игра	Тир	Зачет

61.	4	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
62.	4	3	Патриотическое воспитание. Встреча с ветеранами боевых действий и Отряда.	2	Экскурсия.	Образоват. орган-ия	Наблюдение
63.	4	3	Патриотическое воспитание. Участие в торжественных мероприятиях Отряда.	2	Презентация.	Спорт- зал	наблюдение
64.	4	4	Физическая подготовка. Основы рукопашного боя.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
65.	4	4	Огневая подготовка.	2	Учебная игра	Тир	наблюдение
66.	4	4	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
67.	4	5	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
68.	4	5	Физическая подготовка. Игровые виды спорта.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
69.	4	5	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
70.	5	1	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
71.	5	1	Физическая подготовка. Игровые виды спорта.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
72.	5	1	Основы доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь.	2	Лекция	У-ч класс	наблюдение
73.	5	2	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	наблюдение
74.	5	2	Огневая подготовка.	2	Учебная игра	Тир	наблюдение
75.	5	2	Огневая подготовка.	2	Учебная игра	Тир	Зачет
76.	5	3	Строевая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Зачет
77.	5	3	Техническая подготовка.	2	Лекция	У-ч класс	Зачет
78.	5	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра	Спорт- зал	Зачет
				156 ч.			