

НОУРО «Гнилицкая православная гимназия
имени святителя Николая Чудотворца»
г.Н.Новгород

**Программа внеурочной деятельности
«Пересвет»**

Автор: Сажин Д.П.,
педагог дополнительного образования

2011 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании и с использованием нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании» ФЗ № 3266-1 от 10 июля 1992 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М., «Просвещение», 2010 г.;
- Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. М., «Просвещение», 2009 г.

Программа внеурочной деятельности учащихся «Пересвет» для детей 7-10 лет (1-4 классы) представляет собой комплексную программу, включающую элементы программы духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся на ступени начального общего образования и программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Вопросы воспитания молодежи в духе любви к Родине, воспитания достойных граждан всегда стояли в центре внимания государства на протяжении всей истории человечества.

И сегодня патриотическое воспитание подрастающего поколения – это одно из приоритетных направлений образовательной политики нашей страны, поскольку в обществе ощущается «дефицит нравственности»,

наблюдается отчуждение молодёжи от ценностей отечественной культуры, общественно-исторического опыта своего народа. Это обусловлено недопониманием подрастающим поколением своих задач, как граждан своей страны, с одной стороны, и проблемами физического здоровья детей, с другой стороны. Сложившуюся ситуацию можно исправить, если дать детям возможность понять, почувствовать, попробовать реализовать себя, обращаясь к славным страницам отечественной истории и опыту воинского искусства и воспитания.

В Концепции федеральной системы подготовки граждан к военной службе на период до 2020 года говорится, что система подготовки граждан к военной службе должна охватывать молодежь начиная со школьного возраста (а физическое развитие и военно-патриотическое воспитание с дошкольного возраста) и должна строиться на целостной системе мер, направленных на физическую, нравственную и морально-психологическую подготовку граждан.

Однако работа в этом направлении в учреждениях образования должна вестись так, чтобы заинтересовать детей. Поэтому наиболее оптимальной формой обучения может являться игровая форма занятий, в основе которых положены лучшие отечественные культурные и оздоровительные традиции. Именно эта форма наиболее приемлема особенно для организации занятий с учащимися начальной школы в силу их психовозрастных особенностей.

Для этого и разработана программа дополнительного образования детей «Пересвет». Данная программа имеет преимущественно физкультурно-оздоровительную направленность содержания и может быть использована для занятий с учащимися 1-х, 2-х, 3-х и 4-х классов гимназии с основной и подготовительной физкультурными группами и рассчитана на 68 академических часов занятий.

Так же данная программа является пропедевтической для работы по программе «Богатырь-Пересвет» для 5-7 классов школы.

Занимаясь по данной программе, ребенок будет иметь возможность повысить уровень своей общефизической подготовки, почувствовать себя социально значимой личностью. Кроме того, программа «Пересвет» может помочь в формировании у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и желания вести здоровый образ жизни.

Физическая подготовка в рамках программы включает в себя подвижные игры, элементы единоборств, легкоатлетическую и лыжную подготовку. Большое значение уделяется теоретическим знаниям в области истории русского воинства, краеведения, началам медицинских знаний.

Данная программа внеурочной деятельности детей является открытой: в неё можно добавлять новые фрагменты, развивать тематику или заменять какие-либо сюжеты другими. Главное, чтобы они соответствовали возрастным особенностям учащихся, способствовали укреплению здоровья детей.

В соответствии с новыми жизненными требованиями и современными образовательными стандартами данная программа построена на принципах патриотической направленности, природосообразности, культуросообразности, коллективности, диалогичности.

В основе реализации программы дополнительного образования детей лежит системно-деятельностный и проектный подходы, которые предполагают:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов органи-

зации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- обеспечение преемственности с программой объединения дополнительного образования «Богатырь-Пересвет».

Цель программы: создание условий для развития высоконравственного, физически крепкого, выносливого, интеллектуально развитого гражданина и патриота России, уважающего историю, культуру и традиции своей страны, любящего свою малую Родину.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом — на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера.

Задачи программы

В соответствии с принимаемыми федеральными образовательными стандартами программа ориентирована на постепенное последовательное достижение трёх уровней результатов во внеурочной деятельности учащихся, что отражено в системе задач.

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- повышение уровня знаний о культурно-исторических, этико-философских и религиозных истоках отечественных боевых искусств,
- обучение технике боевого искусства и физического саморазвития;
- обучение принципам правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности;
- укрепление силы духа, стойкости характера воспитанника;
- воспитание уважительного отношения к России и своему краю,
 - выработка умения самостоятельно применять уже имеющийся опыт в различных игровых ситуациях;
 - совершенствование коммуникативных навыков, в процессе групповой работы;
- воспитание у ребенка потребности в занятиях физкультурой и спортом;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- расширение функциональных возможностей организма ребенка.
- воспитание у ребенка уверенности в себе и самостоятельности.

Ожидаемые результаты

Первый уровень результатов: приобретение школьником социальных знаний

1-й год

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 прав выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Второй уровень результатов: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

2-й и 3-й годы

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 другим людям через участие в игровых и соревновательных мероприятиях.

Третий уровень результатов: получение школьником опыта самостоятельного общественного действия

4-й год

Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта партнёрской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Желаемые результаты достигаются при помощи внеурочных занятий, игровых и соревновательных мероприятий с участием учащихся других общеобразовательных учреждений района и города.

Возраст обучающихся: 7 — 10 лет.

Количество учебных часов в год – 68 часов

Периодичность занятий — 2 раза в неделю

Продолжительность занятия — 45 мин

Формы и методы работы

Формы: разминка, тренировка, игры, беседы, экскурсии, соревнования, товарищеские встречи, групповые практические занятия, индивидуальные занятия с отдельными учащимися, лекции и беседы, просмотр учебных видео- фильмов.

Методы и приёмы обучения: словесного описания упражнений, показа упражнений, целостного разучивания упражнений, расчлененного

разучивания, изменения условий обучения, игровой метод.

Форма подведения итогов: участие в конкурсах, соревнованиях, военно-спортивных играх и конкурсах, учебно-тренировочных сборах, полевых выходах, интеллектуально-спортивная игра «Пересвет», однодневные походы.

Содержание программы

Программа имеет следующее структурное построение: в соответствии с планируемыми результатами каждый год действия программы разделён на два модуля, на каждом последующем уровне образовательное содержание модулей наполняется новыми элементами.

1-год

Вводный курс (2 часа)

Кто такой защитник Отечества? Беседа. Инструктаж по основам техники безопасности.

Модуль 1. Школа безопасности (30 часов)

Теория: Основные правила пожарной безопасности, необходимость безопасности на воде и безопасности в лесу. Принципы оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Способы остановки кровотечений. Имобилизация пострадавшего. «Нижегородская природа — кто живёт в лесу и в поле». Флора и фауна Нижегородской области.

Практика: Общефизическая подготовка. «Быстрее, выше, сильнее». Упражнения на скорость, прыгучесть, координацию. Упражнения, направленные на развитие силы. Тесты на знание правил пожарной безопасности и оказания первой медицинской помощи. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Физическая подготовка с включением подвижных игр.

Модуль 2. Молодой воин (36 часов)

Теория. Православный воин – кто он? Беседа. Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов. Святые воины. Русские богатыри.

Наша летопись. Из истории Нижегородской области. Страницы русской воинской славы. Военные походы Александра Невского. Страницы русской воинской славы. Куликовская битва. Святые воины Пересвет и Ослябя. Страницы русской воинской славы. Военные походы Суворова. Страницы русской воинской славы. Великая Отечественная война. Рассказы о чудесах на войне. Русское оружие и воинское обмундирование. История развития. Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств.

Практика: Лыжная подготовка. Военно-тактическая игра «Штурм крепости». Физическая подготовка с элементами гимнастики и единоборств. Спортивная игра «Богатырские забавы». Подвижные и спортивные игры. Суворовские богатыри. Страницы русской воинской славы. Подвижные игры и спортивные игры на открытом воздухе. Полоса препятствий.

2-й год

Вводный курс (2 часа)

Кто такой защитник Отечества? Беседа. Инструктаж по основам техники безопасности.

Модуль 1. Школа безопасности (30 часов)

Теория: Основные правила пожарной безопасности, необходимость безопасности на воде и безопасности в лесу. Принципы оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Способы остановки кровотечений. «Лес — наш друг». Флора и фауна Нижегородской области.

Практика: Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и прыгучести. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости. Тесты на знание правил пожарной безопасности и оказания первой медицинской помощи. Соревнования «Юный спасатель». Упражнения, направленные на развитие скорости и прыгучести. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Физическая подготовка с включением

подвижных игр и элементов единоборств. Конкурс «Тропа разведчика».

Модуль 2. Молодой воин (32 часа)

Теория. Православный воин – кто он? Беседа. Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов. Святые воины. Русские богатыри. Наша летопись. Из истории Нижегородской области. Страницы русской воинской славы. Куликовская битва. Святые воины Пересвет и Ослябя.

Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств.

Практика: Лыжная подготовка. Военно-тактическая игра «Штурм крепости».

Физическая подготовка с элементами гимнастики и единоборств. Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств.

Спортивная игра «Богатырские забавы». Подготовка к военному походу «Под знаменем благоверного князя Александра Невского».

3-й год

Модуль 1. Школа безопасности (32 часа)

Теория: Правила пожарной безопасности, безопасности на воде и безопасности в лесу. Принципы оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Способы остановки кровотечений. Имобилизация пострадавшего. «Лес — наш друг». Флора и фауна Нижегородской области:

Практика: Общефизическая подготовка. Упражнения на снарядах, тренажерах. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости. Тесты на знание правил пожарной безопасности и оказания первой медицинской помощи. Соревнования «Юный спасатель». Упражнения, направленные на развитие скорости и прыгучести. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств. Конкурс «Тропа разведчика».

Модуль 2. Молодой воин (36 часов)

Теория. Православный воин – кто он? Беседа. Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов. Святые воины. Русские богатыри. Наша летопись. Из истории Нижегородской области. Страницы русской воинской славы. Страницы русской воинской славы. Жизнь и подвиги благоверного князя Александра Невского. Русское оружие и воинское обмундирование. История развития.

Практика: Лыжная подготовка. Военно-тактическая игра «Штурм крепости». Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств. Спортивная игра «Богатырские забавы». Подготовка к военному походу «Под знаменем благоверного князя Александра Невского». Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств.

4-й год

Модуль 1. Школа безопасности (32 часа)

Теория: Правила пожарной безопасности, необходимость безопасности на воде и безопасности в лесу. Принципы оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Способы остановки кровотечений. Имобилизация пострадавшего. Флора и фауна Нижегородской области

Практика: Общефизическая подготовка Упражнения на снарядах, тренажерах. Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и ловкости. Тесты на знание правил пожарной безопасности и оказания первой медицинской помощи. Соревнования «Юный спасатель». Сетевая игра «Узнай свой город». Упражнения, направленные на развитие физической выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств. Конкурс «Тропа разведчика».

Модуль 2. Молодой воин (32 часа)

Теория. Православный воин – кто он? Беседа. Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов. Святые воины. Русские богатыри. Наша летопись. Из истории Нижегородской области. Страницы русской

воинской славы. Военные походы Суворова. Великая Отечественная война. Рассказы о чудесах на войне. Русское оружие и воинское обмундирование. История развития. Жизнь и подвиги благоверного князя Александра Невского.

Практика: Лыжная подготовка. Военно-тактическая игра «Штурм крепости». Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств. Конкурс «Наша летопись» (рассказ о своих близких, участвовавших в ВОВ, локальных войнах или офицерах армии и флота) – с участием родителей. Военный поход «Под знаменем благоверного князя Александра Невского». Спортивная игра «Богатырские забавы».

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		теор.	практ.
1-й год			
<i>Вводный курс (2 часа)</i>			
1.	Почему наша игра называется «Пересвет»? Физическая подготовка и техника безопасности	1	1
<i>Модуль 1. Школа безопасности (30 часов)</i>			
2.	Как уберечь от опасности себя и других	1	1
3.	«Быстрее, выше, сильнее» Упражнения на скорость, прыгучесть, координацию		8
4.	«Нижегородская природа — кто живёт в лесу и в поле» Флора и фауна Нижегородской области	1	1
5.	Подвижные игры с разученными упражнениями		10
6.	Упражнения на ловкость и азы спортивных игр		8
<i>Модуль 2. Молодой воин (36 часа)</i>			
7.	Что такое быть сильным и смелым?	1	1
8.	Пресвятая Богородица – покровительница Русской земли	1	
	Лыжная подготовка		9

9.	Русские богатыри — сказка и быль Физическая подготовка с элементами гимнастики и единоборств		8
10.	Богатырские забавы Подвижные и спортивные игры		8
11.	Суворовские богатыри Страницы русской воинской славы Подвижные игры и спортивные игры на открытом воздухе Полоса препятствий	2	6
Итого:		68 часов	
2-й год			
<i>Тема 1. Вводный курс (2 часа)</i>			
12.	Кто такой защитник Отечества? Беседа Инструктаж по технике безопасности Общефизическая подготовка	1	1
<i>Модуль 1. Школа безопасности (30 часов)</i>			
13.	Основные правила пожарной безопасности, безопасности на воде и в лесу	2	2
14.	Принципы оказания первой медицинской помощи	1	1
15.	Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и прыгучести		8
16.	Соревнования «Юный спасатель»		2
17.	Подвижные игры с разученными упражнениями		8
18.	«Лес – наш друг» Флора и фауна Нижегородской области	1	1
19.	Конкурс «Тропа разведчика»		2
<i>Модуль 2. Молодой воин (36 часов)</i>			
20.	Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов	1	
	Лыжная подготовка		9
21.	Военно-тактическая игра «Штурм крепости»		2
22.	Святые воины Русские богатыри Физическая подготовка с включением элементов гимнастики и единоборств	1	9

23.	Наша летопись Из истории Нижегородской области Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств	1	1
24.	Страницы русской воинской славы Куликовская битва Святые воины Пересвет и Ослябя Физическая подготовка с включением подвижных игр и элементов единоборств	1	7
25.	Спортивная игра «Богатырские забавы»		2
Итого:		68 часов	
3-й год			
<i>Модуль 1. Школа безопасности (32 часа)</i>			
26.	Основные правила пожарной безопасности, безопасности на воде и в лесу	2	2
27.	Принципы оказания первой медицинской помощи Виды травм Способы остановки кровотечений	2	2
28.	Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и прыгучести Подвижные игры с разученными упражнениями		8
30.	Соревнования «Юный спасатель»		2
31.	«Лес — наш друг» Флора и фауна Нижегородской области	1	1
32.	Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств		10
33.	Конкурс «Тропа разведчика»		2
<i>Модуль 2. Молодой воин (36 часов)</i>			
34.	Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов	1	
	Лыжная подготовка	1	9
35.	Военно-тактическая игра «Штурм крепости»		2
36.	Святые воины Русские богатыри Физическая подготовка с включением элементов гимнастики и единоборств	1	9
37.	Наша летопись	1	1

	Из истории Нижегородской области Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств		
38.	Страницы русской воинской славы Жизнь и подвиги благоверного князя Александра Невского Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств	1	7
39.	Спортивная игра «Богатырские забавы»		2
Итого:		68 часов	
4-й год			
<i>Модуль 1. Школа безопасности (32 часа)</i>			
40.	Правила пожарной безопасности, безопасности на воде и в лесу.	2	2
41.	Принципы оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Способы остановки кровотечений. Имобилизация пострадавшего.	2	2
42.	Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и прыгучести. Подвижные игры с разученными упражнениями.		8
43.	Соревнования «Юный спасатель».		2
44.	Сетевая игра «Узнай свой город».		2
45.	Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств.		10
46.	Конкурс «Тропа разведчика».		2
<i>Модуль 2. Молодой воин (36 часов)</i>			
47.	Пресвятая Богородица – покровительница православных воинов Лыжная подготовка	1	9
48.	Военно-тактическая игра «Штурм крепости»		2
49.	Святые воины Русские богатыри Физическая подготовка с включением элементов гимнастики и единоборств	1	9
50.	Конкурс «Наша летопись» (рассказ о своих близких, участвовавших в Великой Отечественной войне, локальных войнах или офицерах армии и флота) – с участием родителей		2

51.	Страницы русской воинской славы. Военный поход «Под знаменем благоверного князя Александра Невского» Физическая подготовка с включением спортивных игр и элементов единоборств	1	7
52.	Спортивная игра «Богатырские забавы»		2
Итого:		68 часов	

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи
3. Набивные мячи
4. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
6. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок.
7. Инструкции по технике безопасности.
8. Учебные карточки с заданиями.
9. Тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок

Список использованной литературы

1. Военная техника. Сборник статей. М., 2006.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителей. М., 2011.
3. Нестеров И.А., Никитин И.В., Хамидуллин Р.Я. Практикум по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». М., 2004.
4. Программа дополнительного образования детей — основной документ

педагога. СПб, 2010.

5. Якимович С.В. Социально ориентирующие игры как основа организации физического воспитания школьников во внеурочное время //Физическая культура, 2003 г., № 3.
6. Симкин Н.Н. Ближний бой //Техника ближнего боя, под общ. ред. Тараса А.Е. М., 2004.
7. Теория и методика физического воспитания, под ред. Шияна Б.М. М., 1988.
8. Сычёв Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях. М., 2005.
9. Способы автономного выживания человека в природе, под ред. Михайлова Л.А. Спб., 2008.
10. Шамшурин В. Наш край, Н.Новгород, 1998.