

ПРИНЯТО
на заседании НМС
31.08.2017 г.
(протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ "Лицей № 165"
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

"Отчизны верные сыны"

Возраст обучающихся: с 12 лет (7-11 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шутак Олег Соломонович,
педагог дополнительного
образования МБОУ "Лицей №165"

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Отчизны верные сыны" **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

В современном мире ясно прослеживается изменение ценностных ориентаций, отношения к службе в Вооруженных Силах РФ. Подростки не подготовлены к экстремальным ситуациям, демонстрируют недостаточный уровень развития патриотического сознания.

Актуальность данной программы заключается в том, что она нацелена не только на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, но и на формирование патриотического сознания, являющегося одной из основ их духовно-нравственного развития человека.

Молодёжь – стратегический ресурс любого общества. На нынешнем этапе развития общества остро встает вопрос о формировании у граждан, и прежде всего у подрастающего поколения, высоких нравственных, морально-психологических и этических качеств, среди которых важное значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите. Поднять патриотический дух обучающихся – значит вооружить их высокими нравственными идеалами, чёткими моральными ориентирами, героическими примерами великих предков и выдающихся современников. Многовековая история свидетельствует, что могущество и безопасность любого государства определяется крепостью его защитного компонента, которая возможна только при подготовке достойных граждан. В условиях сложного геополитического положения России и сохранения военной угрозы наиболее актуально военно-патриотическое воспитание молодёжи, без которого невозможно надеяться на сохранение государственности нашей страны. Поэтому развитие системы патриотического воспитания является залогом укрепления нашей страны и спокойствия наших граждан.

Работа по данной программе проводится в соответствии с требованиями государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 г.г.», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», Федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России», Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, Постановления Правительства РФ от 24 июля 2000 г. N 551"О военно-патриотических молодежных и детских объединениях".

Отличительные особенности

Программа «Отчизны верные сыны» направлена на формирование у обучающихся духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Физкультурно-оздоровительная работа в рамках программы направлена на развитие и совершенствование физических качеств подростков – выносливости, силы, быстроты и ловкости. Обучающиеся овладевают навыками преодоления различных препятствий, стрельбы из пневматического оружия.

Адресат: обучающиеся с 12 лет (7-11 классов). В состав группы входят юноши и девушки в возрасте 12 - 17 лет, количество обучающихся в группе 15 человек, набор группу – свободный при наличии медицинского допуска.

Основная цель программы – совершенствование физических качеств обучающихся, патриотическое воспитание школьников в ходе изучения основ воинской службы и безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Профессиональная ориентация подростков;

Для достижения поставленных задач в ходе занятий дается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ). Для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия и прием тестов физической подготовленности.

Объем и срок освоения 1 год,

Формы обучения форма занятий – групповые, продолжительность занятий – 2 часа. Каждое занятие включает блок ОФП и теоретические сведения согласно содержания программы.

Режим занятий: один раз в неделю 2 занятия по 45 минут.

Планируемые результаты:

По окончании курса обучающиеся **должны знать:**

- Технику безопасности на занятиях по физической, огневой, строевой подготовке;
- Материальную часть автомата Калашникова;
- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова;
- Последовательность неполной разборка и сборки АКМ-74;
- Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;
- Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;
- Государственную и военную символику;
- Дни воинской славы России;
- Структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Символы воинской чести;
- Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;
- Мероприятия ГО по защите населения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборы радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

По окончании курса обучающиеся **должны уметь:**

- Выполнять неполную разборку и сборку АКМ-74;
- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в составе отделения согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и общевойсковой защитный комплект (ОЗК);
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий индивидуально и в составе подразделения;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая подготовка (основы армейского рукопашного боя)	12	2	10	<ul style="list-style-type: none"> • Зачетное занятие • Сдача нормативов • Участие в соревнованиях и т.п.
2	Огневая подготовка	20	4	16	
3	Строевая подготовка	14	2	12	
4	Исторические и боевые традиции Отечества и Вооруженных сил РФ	10	10		
5	Основы безопасности жизнедеятельности - радиационная химическая и биологическая защита	14	4	10	
6	Медицинская подготовка	4	2	2	

		74	24	50	
--	--	----	----	----	--

Содержание разделов программы

Физическая подготовка (ОФП, основы армейского рукопашного боя)

С обучающимися проводятся занятия, направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, даются основы базовой тактико-технической подготовки по армейскому рукопашному бою.

Огневая подготовка

С обучающимися проводятся занятия, в процессе которых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова, назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Знакомятся с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. Выполняют стрельбу по мишеням.

Строевая подготовка

Обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием (макет) согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

Исторические и боевые традиции Отечества и Вооруженных сил РФ

Обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России, Символами воинской чести, основными битвами Великой Отечественной войны, городами – героями, Вооруженными Силами Российской Федерации, Воздушно-десантными войсками, их историей создания и развития.

Основы безопасности жизнедеятельности - радиационная химическая и биологическая защита

Обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средствами индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и общевойсковом защитном комплекте (ОЗК).

Медицинская подготовка

Обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, и промежность, верхние и нижние конечности.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1		8.09	16.25-17.55	Беседа, практическая	2	Строй отделения, взвода и роты в пешем порядке	Ф/зал		
2		15.09	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые приемы и движение без оружия	Ф/зал		
3		22.09	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые приемы и движение с оружием	Ф/зал		
4		29.09	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности без карты	Ф/зал, спортплощадка		
5		06.10	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности с картой	Ф/зал, спортплощадка		
6		13.10	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые тренировки	Ф/зал		
7		20.10	16.25-17.55	Практическая	2	Боевое знамя воинской части	Ф/зал		
8		27.10	16.25-17.55	Практическая	2	Гимнастика и атлетическая подготовка	Ф/зал		
9		03.11	16.25-17.55	Практическая	2	Преодоление препятствий	Ф/зал, спортплощадка		
10		10.11	16.25-17.55	Практическая	2	Стрелковые тренировки. изготовление для стрельбы лежа с упора	Ф/зал		

11		17.11	16.25-17.55	Практическая	2	Военная присяга	Ф/зал		
12		24.11	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые тренировки	Ф/зал		
13		01.12	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности без карты	Ф/зал, спортплощадка		
14		08.12	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности с картой	Ф/зал, спортплощадка	Тестирование	
15		15.12	16.25-17.55	Практическая	2	Воинская дисциплина	Ф/зал		
16		22.12	16.25-17.55	Практическая	2	Стрелковые тренировки. изготовление для стрельбы лежа с упора	Ф/зал		
17		29.12	16.25-17.55	Практическая	2	гимнастика и атлетическая подготовка	Ф/зал		
18		12.01	16.25-17.55	Практическая	2	Стрелковые тренировки. изготовление для стрельбы лежа с упора	Ф/зал, спортплощадка		
19		19.01	16.25-17.55	Практическая	2	Преодоление препятствий	Ф/зал, спортплощадка		
20		26.01	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые тренировки	Ф/зал		
21		02.02	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности без карты	спортплощадка		
22		09.02	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности с картой	спортплощадка		

23		16.02	16.25-17.55	Практическая	2	Военнослужащие вооруженных сил РФ и взаимоотношения между ними.	Ф/зал		
24		02.03	16.25-17.55	Практическая	2	Гимнастика и атлетическая подготовка	Ф/зал, спортплощадка	Сдача нормативов	
25		09.03	16.25-17.55	Практическая	2	Преодоление препятствий	спортплощадка		
26		16.03	16.25-17.55	Практическая	2	Строевые тренировки	Ф/зал, спортплощадка		
27		23.03	16.25-17.55	Практическая	2	Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих	Ф/зал		
28		30.03	16.25-17.55	Практическая	2	Индивидуальные средства медицинской защиты и правила пользования ими	Ф/зал		
29		06.04	16.25-17.55	Практическая	2	Первая медицинская помощь при ранениях, переломах, вывихах, ушибах и кровотечениях	Ф/зал, спортплощадка	Тестирование	
30		13.04	16.25-17.55	Практическая	2	Ориентирование на местности с картой	спортплощадка		
31		20.04	16.25-17.55	Практическая	2	Материальная часть автомата	Ф/зал		
32		27.04	16.25-17.55	Практическая	2	Стрелковые тренировки	Ф/зал		
33		04.05	16.25-17.55	Практическая	2	Материальная часть автомата и ручных гранат	Ф/зал		
34		11.05	16.25-17.55	Практическая	2	Стрелковые тренировки, метание ручных гранат	Ф/зал, спортплощадка	Сдача нормативов	

35		18.05	16.25-17.55	Практическая	2	Основы и правила стрельбы	Ф/зал		
36		25.05	16.25-17.55	Практическая	2	Материальная часть стрелкового оружия и основы стрельб. Основы стрельб из пневматического оружия.	Ф/зал		
37						Резерв			

Оценочные материалы

Контроль освоение обучающимися программного материала осуществляется на практических занятиях в следующих формах: собеседование, выполнение контрольных упражнений.

Этапы педагогического контроля.

Умение выполнять упражнения со снарядами и на тренажерах. Знание собственной оценки величины отягощения и своего уровня физической подготовки (собеседование, контрольные упражнения физической подготовки, выполнение контрольных нормативов)

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами (собеседование, контрольное упражнение)

Определить знания по применению правил прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. Уметь выполнять прицельную стрельбу по мишени в лазерном тире (собеседование, контрольное упражнение)

Определить знания обучающихся по Государственной и военной символике, Дням воинской славы России, о Символах воинской чести, о Воздушно-десантных войсках ВС РФ истории их создания и героях. Знание Государственной и военной символики; Дней воинской славы России; Основные битвы ВОВ и города – герои ВОВ; символов воинской чести; Истории создания ВДВ (Собеседование, опрос).

Определить знания обучающихся по безопасности и защите человека в ЧС и в ЧС локального характера в природе. Знать правила безопасного поведения в ЧС криминального характера. Опасные природные факторы, автономия: её виды и причины, туристическое снаряжение (собеседование).

Определить знания обучающихся в ЧС локального характера и безопасность. Знать разновидности ЧС, их причины, правила безопасного поведения; сигнальные средства и способы подачи сигналов бедствия. Уметь пользоваться туристическим снаряжением; ориентироваться на местности по местным признакам; преодолевать различные препятствия с использованием туристического снаряжения.

Определить знания обучающихся по разделу РХБЗ. Знать современные средства поражения Уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты органов дыхания и кожи (противогаз, ОЗК), приборами радиационной и химической разведки. Уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (собеседование, контрольное упражнение)

Определить знания по практическому применению приемов оказания медицинской помощи при ранениях. Знать правила и уметь оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах: виды ран, помощь, осложнения, повязки на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. Знать правила асептики и антисептики. Знать правила остановки кровотечения и уметь останавливать все виды кровотечения. Уметь накладывать шины при различных переломах (собеседование, контрольное упражнение)

Методическое обеспечение.

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Для реализации данной программы используется "Лазерный тир", туристическое снаряжение (обвязки, страховочные верёвки, репшнур, карабины, палатки разных конструкций, компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал, плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий), спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы.

Список литературы для педагога

1. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
2. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. 2009 г..
3. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 544 с.
4. Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 544 с
5. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет.// Физическая культура, 2003 - № 3 - с.29
6. Лисов И.И. Корольченко А.Ф. Десантники атакуют с неба. М.: Воениздат, 1980.- 152с.
7. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
8. Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001.
9. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 480 с.
10. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226 Петров В.В.
10. Глазистов А.В. Армейский рукопашный бой: Квалификационные требования технико-тактической подготовки. Набережные Челны - 2015
11. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1997. – 624 с.
12. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
13. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
14. Полевая выучка.- М.: Воениздат, МО СССР, 1982 Соколов Н.
15. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). М. 1997. – 544 с.
16. Условные знаки топографических карт (справочник). – М.:
17. Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
18. Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007. – 592с.
19. 85 лет ВДВ- М.: ВДВ- 2015.
20. Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). Мн Литература, 1997. – 608 с.

Список литературы для детей.

1. Ю.К. Сорокин «Атлетическая подготовка допризывника», М. «Советский спорт» 1990г.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
4. Военная топография. (Учебник для курсантов учебных подразделений). М. Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
5. Лисов И.И., Корольченко А.Ф. Десантники атакуют с неба. – М Воениздат, 1989. – 152.
6. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М. Воениздат, 1977
7. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне
8. (Энциклопедия военного искусства). – М. Литература, 1998. – 480с.
9. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226с.
10. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
11. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
12. Подготовка разведчика. – Мн. Харвест, М.: АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).