

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 44 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Рекомендована решением
методического совета
МОУ СШ №44
Протокол от _____ 2023 г. №__

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СШ №44

И.В. Комисарова
Приказ от _____ 2023 г. №__

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Основы военной подготовки»

Форма реализации программы – очная;
Возраст обучающихся – 10-17 лет.

Автор-составитель:
Сердцов Игорь Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Волгоград 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы военной подготовки»: Серцов Игорь Вячеславович ФИО (*педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную программу*)

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: Серцов Игорь Вячеславович
Председатель Методического совета _____ (_____) подпись (Ф.И.О)

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы.....	5
III. Учебно-тематический план.....	8
IV. Методическое обеспечение программы.....	11
V. Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Основы военной подготовки» предназначена для реализации пред профильного образования учащихся кадетских классов второй ступени среднего общего образования. Программа разработана на основе устава Вооруженных Сил Российской Федерации. Предусматривает обучение строевым приемам и движению без оружия и с оружием, обучение строям подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, обучение порядку выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положению Боевого Знамени в строю, порядку его выноса и относа.

Содержание программы в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах подготовки к самостоятельной жизнедеятельности и военной службе и позволяет формировать у воспитанников сознательное и ответственное отношение к вопросам личной, общественной и национальной безопасности страны, желание активно совершенствовать свою физическую и военно-прикладную подготовку.

Военно -патриотическое воспитание: развитие у детей и обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы военно-патриотической направленности «Защитники Отечества» обусловлена необходимостью формирования у детей и обучающихся образовательных учреждений Луганской Народной Республики высокого патриотического сознания, умственных и физических способностей, готовности к выполнению гражданских и конституционных обязанностей, а также к защите Отечества.

Программа направлена на содействие всесторонней подготовки молодежи к предстоящей службе в Вооруженных Силах, воспитание чувства уважения и гордости к Вооруженным Силам, формирование морально-психологических качеств и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы военной подготовки» разработана так же с целью подготовки обучающихся к участию в военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях «Победа», «А, ну-ка, парни!» и выполнению норм ГТО.

Данная программа предусматривает использование технологии социального проектирования, спортивно-игровых, информационно коммуникативных, исследовательских технологий, а также технологии проведения массовых патриотических мероприятий, методики активного обучения, которые позволяют успешно реализовать механизм военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, сформировать навыки военных специальностей.

Цель программы: формирование у обучающихся чувства патриотизма, стойкой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки средствами военно-спортивных игр и занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**.

Обучающие:

- сформировать общие представления о физической подготовке, всестороннем физическом развитии, сохранении и укреплении здоровья, основах жизнедеятельности человека, начальной военной подготовке и т.д.

- популяризировать среди молодежи положительное отношение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- содействовать развитию умений и навыков, необходимых подросткам и молодежи в повседневной и армейской жизни, подготовка юношей к службе в Вооруженных силах РФ;

-развивать основные физические и морально-волевые качества;

Воспитательные:

- содействовать духовному развитию обучающихся, воспитанию у них патриотизма, чувства гражданского самосознания, любви к Родине и

готовности к ее защите;

- формировать смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, волю к победе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа разработана на основе первого уровня (общекультурный, базовый), включающего в себя один год обучения, комплектуется из обучающихся не имеющих навыков работы и не имеющих теоретических знаний. Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (39 часов в год).

Учебные занятия включают в себя начальную военную, военно-техническую, спортивную и морально-психологическую подготовку. Обучающиеся должны приобрести навыки по строевой, огневой, медико-санитарной подготовке, тактической подготовке, гражданской обороне.

Формы организации деятельности с обучающимися, которые могут использоваться на занятиях кружка: индивидуально - групповая, индивидуальная, групповая.

Типовыми *формами занятий* в кружке являются: занятия по теории, беседа, диспут, практические занятия, изучение документов, работа с видеоматериалами, спортивные упражнения, соревнования.

Распределение часов в программе кружка является ориентировочным, руководитель кружка может их изменять, планируя свою работу, учитывая особенности образовательной организации (учреждения), возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления образовательной деятельности. Проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется при выполнении практических задач, теоретических зачетов, а также в форме участия в турнирах и соревнованиях территориального и республиканского уровней.

Прогнозируемые результаты:

- формирование гражданского самосознания, толерантности, способности к ответственному самоопределению в современной культуре;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формирование чувства патриотизма, смелости, настойчивости, организованности и самодисциплины;
- повышение уровня физической подготовки обучающихся;
- повышение интереса к военному делу, истории родного края, туризму и спорту;
- формирование у обучающихся разносторонних познавательных интересов и способностей;
- развитие у обучающихся уверенности в своей будущей социальной востребованности;

- приобретение опыта партнерских, сотруднических отношений обучающихся друг с другом и сл взрослыми в совместной деятельности;
- приобретение опыта принятия решений в экстремальных ситуациях при проведении тренировок и участия в соревнованиях.

Обучающиеся должны знать:

- государственную и военную символику РФ;
- правила ориентирования на местности;
- магнитный азимут и его определение;
- порядок движения по азимуту, обхождение преград, поиск объекта;
- особенности специальной и прикладной физической подготовки;
- общее представление анатомии человека;
- виды ран и кровотечений;
- переломы, вывихи и их виды;
- правила предоставления первой медицинской помощи;
- виды чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- сигналы и порядок оповещения об угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций;
- правила техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

• комплексы упражнений на координацию, гибкость, силу и выносливость;

- команды «Становись», «Смирно», «Равняйсь», «Вольно», «Разойдись» и т.д.;
- повороты на месте;
- военно приветствие;
- метание гранаты на меткость и дальность;
- преодоление отдельных инженерных и природных преград;
- нормативы по бегу на короткие и длинные дистанции;
- нормативы по челночному бегу;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местными предметами;
- чтение карты местности;
- налаживание повязок, применять кровоостанавливающий жгут;
- проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

- оказание первой медицинской помощи при тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током, отравлениях, утоплении, укусах ядовитых змей и насекомых.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 уровень обучения –39часов)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вступительное занятие	2	2	
2	Основы обороны государства	2	2	
3	Строевая и прикладная физическая подготовка	20		20
4	Огневая подготовка	4	2	2
5	Медико-санитарная подготовка	2	2	
6	Топографическая подготовка	2	2	
7	Тактическая подготовка	3	2	
8	Основы защиты гражданского населения	2	2	
9	Военно-патриотические мероприятия	2		2
	Всего	39		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вступительное занятие (2ч.)

Ознакомление с порядком и планом работы творческого объединения. Цели, задачи и содержание работы кружка. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий с обучающимися. Правила поведения в кабинете, учреждении. Правила дорожного движения.

2. Основы обороны государства (2 ч.)

Теоретические занятия: Устав Вооруженных Сил РФ.

Практические занятия. Подготовка информационных проектов

«Героическое прошлое моей малой Родины»

3. Строевая и прикладная физическая подготовка (20 ч.)

Теоретические занятия: суть и значение воинской дисциплины. Воинские звания и знаки различия. Военная форма и её элементы. Виды строя отделения, взвода (развернутый, походный). Основные термины и понятия строевой подготовки. Меры безопасности при занятиях прикладной физической подготовкой. Общефизическая подготовка. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практические занятия: отработка приемов перестроения отделения, взвода. Оработка приемов выхода и возвращения в строй. Перестроения. Оработка выполнения воинского приветствия в строю и в движении. Оработка приемов построения отделения в колонну по одному (по два). Оработка построения отделения в одно шереножный (двух шереножный) строй. Строевая стойка. Выполнение строевых команд «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись». Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Выполнение строевых приемов. Исполнение строевой песни. определение исходного уровня физической подготовленности: бег - 30 м; челночный бег - 4 x 9 м; подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в сед за 1 мин. Метание гранаты на меткость и дальность. Развитие физических качеств.

4. Огневая подготовка (4 ч.)

Теоретические занятия: общее устройство пневматической винтовки, ее характеристика и принцип действия. Порядок ее заряжания. Особенности изготовления, производство выстрела, дыхание, разряд. Меры безопасности при стрельбе. Основы стрельбы из пневматической винтовки. Ошибки при стрельбе из винтовки и их устранения. Выбор точки прицеливания.

Практические занятия: Стрельба из пневматической винтовки, отработка элементов прицеливания. Работа над ошибками при стрельбе из винтовки и их устранение. Выбор точки прицеливания.

5. Медико-санитарная подготовка (2 ч.)

Теоретические занятия: общее представление об анатомии человека. Значение и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Первая помощь в зависимости от возраста пострадавшего. Понятие об асептике и антисептике. Понятие о ране. Виды ран и кровотечений, их характеристика. Виды повязок и правила их наложения. Способы остановки кровотечений, иммобилизации и транспортировки пострадавшего. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Первая помощь при отравлениях.

Практические занятия: отработка наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки при венозных и артериальных кровотечениях.

Оработка наложения стерильных повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности. Правила транспортировки пострадавших при различных повреждениях и ранениях.

6. Топографическая подготовка (2 ч.)

Теоретические занятия: ориентирование на местности: определение сторон горизонта; движение по азимутам. Ориентирование на местности по топографической карте. Современные средства ориентирования на местности.

Практические занятия: отработка умений по определению сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам. Определение азимута на местный предмет и направления движения по магнитному азимуту.

Движение по азимуту.

7. Тактическая подготовка (3 ч.)

Теоретические занятия: понятие о тактической подготовке. Обязанности солдата в бою. Передвижение солдата в бою и выбор места для стрельбы. Преодоление препятствий.

Практические занятия: способы передвижения на поле боя. Тренировка в передвижении на поле боя.

8. Основы гражданской защиты (2 ч.)

Теоретические занятия: чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Основные причины возникновения очагов массового поражения людей природного, техногенного и социального характера. Назначение, устройство и правила использования средств индивидуальной защиты человека (противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка, аптечка индивидуальная и др.). Характеристика основных средств коллективной защиты населения. Сигналы и порядок оповещения об угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций. Действия по предупредительным сигналам.

Практические занятия: отработка действий по предупредительным сигналам. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила изготовления простейших средств защиты. Тренировка в использовании средств индивидуальной защиты органов дыхания. Выполнение практических действий с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания.

9. Военно-патриотические мероприятия (2 ч.).

Практические занятия: военно-патриотические игры («Зарница», «Будь готов к защите Родины!»), соревнования. Экскурсии и походы по местам боевой славы, посещение краеведческих музеев, воинских частей, облагораживание памятников обелисков, участие в торжественных мероприятиях, посвященных знаменательным датам, в акции «Знамя Победы» и др.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата	
			план	факт
1,2. Вступление(2 ч). Основы обороны государства(2 ч).				

1.	Ознакомление с порядком и планом работы творческого объединения. Цели, задачи и содержание работы кружка. Анкетирование.	1		
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий с обучающимися. Правила дорожного движения.	1		
3.	Устав РФ	1		
4.	Назначение, организационная структура, вооружение и тактика ведения боевых действий армии РФ	1		
3. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (20 ч).				
5.	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	1		
6.	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.	1		
7.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1		
8.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	1		
9.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	1		
10.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1		
11.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1		
12.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	1		
13.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		
14.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	1		
15.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	1		
16.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1		

17.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.	1		
18.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.	1		
19.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).	1		
20.	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	1		
21.	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		
22.	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1		
23.	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.	1		
24.	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1		
4. Огневая подготовка(4 ч).				
25.	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	1		
26.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	1		
27.	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	1		
28.	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	1		
5. Медико-санитарная подготовка.(2 ч).				
29.	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1		
30.	Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1		
6. Топографическая подготовка. (2 ч).				
31.	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояния различными способами.	1		
32.	Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Чтение топографических знаков. Изображение	1		

	местных предметов			
7. Тактическая подготовка(3 ч).				
33.	Понятие о тактической подготовке. Обязанности солдата в бою. Передвижение солдата в бою и выбор места для стрельбы.	1		
34.	Тренировка в передвижении на поле боя.	1		
35.	Преодоление препятствий.			
8. Основы гражданской защиты. (2 ч).				
36.	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Основные причины возникновения очагов массового поражения людей природного, техногенного и социального характера.	1		
37.	Назначение, устройство и правила использования средств индивидуальной защиты человека (противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка, аптечка индивидуальная и др.). Действия по предупредительным сигналам.	1		
9. Военно-патриотические мероприятия. (2 ч).				
38.	Военно- патриотическая игра «Победа».	1		
39.	Военно- патриотическая игра «Победа».	1		

Список литературы литература

для учителя

- Методические рекомендации по военно-профессиональной ориентации учащейся молодежи. Авторский коллектив А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А. Жильцов, В.И.Лазуткин, Б.И.Мишкин, М.М.Тулинов .ООО «Дрофа», 2003 г.
- Методическое пособие. Методика военно-патриотического воспитания детей и подростков. Н.К.Беспятова, Д.Е. Яковлева. Москва. Издательство «Айрис-пресс» 2006
- Начальная военная подготовка. Издательство «АСТ, Харвест». 2001 г.
- Пособие для учителей. Начальная военная подготовка в школе. Д.И.Тенин. Киев. 1979
- Поурочные разработки по курсу «Государственная символика» 1-11 классы. Б.Н.Серов. Москва. Издательство «ВАКО» 2005 г.
- Словарь военных терминов. А.М.Плеханов. Москва. Военное издание. 1988 г.
- Словарь – справочник по военно-исторической терминологии. А.Т.Степанищев, Д.Н, Филиппов. Москва. Гуманитарное издание «ВЛАДОС», 2004 г.
- Сборник нормативных правовых документов по организации гражданского и военно-патриотического воспитания, деятельности центров и клубов патриотической направленности. Главное управление молодежной политики и туризма Администрации Ямало-Ненецкого автономного округа. Салехард. 2003 г.
- Я – гражданин России! Классные часы по гражданско-патриотическому воспитанию. О.Е.Жиренко, Е.В.Лапин, Т.В.Ктселева. Москва. Издательство «ВАКО» 2006 г.
- Учебное пособие Строевая подготовка В.В. Апакидзе, Р.Г.Дуков. Москва. Военное издание. 1988 г.

литература для учащихся

- Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего отечества. А.Н.Иванов Москва. Военная печать. 2001г.
- Начальная военная подготовка. Издательство «АСТ, Харвест». 2001 г.
- Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс» 2008 г.
- Словарь – справочник по военно-исторической терминологии. А.Т.Степанищев, Д.Н, Филиппов. Москва. Гуманитарное издание «ВЛАДОС», 2004 г.
- Словарь военных терминов. А.М.Плеханов. Москва. Военное издание. 1988 г.
- Словарь – справочник по военно-исторической терминологии. А.Т.Степанищев, Д.Н, Филиппов. Москва. Гуманитарное издание «ВЛАДОС», 2004 г.