

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Великоустюгский муниципальный округ

МБОУ «СОШ № 9»

РАССМОТРЕНО
МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2023

СОГЛАСОВАНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 9»
Малиновская Е.В.
Приказ № 96-ОД
от «30» августа 2023



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Юный спецназовец»**

Для 5 класса
Среднего общего образования
На 2023-2024 учебный год

Составители:

Булдаков Илья Александрович, преподаватель- организатор ОБЖ

Великий Устюг
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость. Настоящая программа направлена на формирование у воспитанников патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, городу, школе, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины и своего города.

Программа направлена на формирование и развитие личности воспитанника, обладающего качествами гражданина-патриота своей Родины, города, на успешное выполнение гражданских обязанностей в мирное и военное время.

Данная программа определяет основные пути развития системы военно - патриотического воспитания детей, содержит систематизированное изложение концептуальных основ военно-патриотического воспитания, военно-прикладного спорта – как серьёзной составляющей военно-патриотического воспитания.

В связи с негативными событиями, происходящими последнее время в обществе, стало более заметна постепенная утрата нашим обществом патриотического сознания.

Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. В общественном сознании получило широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству, социальным институтам.

Появилась устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы.

В этих условиях очевидна неотложность решения острейших проблем патриотического сознания.

Героические события отечественной истории, выдающиеся достижения страны, особенно в области защиты своих интересов в военных конфликтах, ещё сохранили качества нравственных идеалов, что создаёт реальные предпосылки разработки комплекса мероприятий по военно-патриотическому воспитанию с учётом сложившихся к настоящему времени тенденций.

ЦЕЛЬ программы: развитие и укрепление чувства патриотизма, как системы важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, выявление способных воспитанников, развитие специальных навыков по военно-прикладному спорту.

ЗАДАЧИ программы:

- ориентация воспитанников на здоровый образ жизни;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками по военно-прикладному спорту;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня.
- подготовка воспитанников к службе в вооружённых силах Российской Федерации.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Теоретические занятия могут включать ознакомление с видео и аудио материалами военно-патриотической направленности, встречи с ветеранами великой отечественной войны, Афганистана, Чечни.

Основными показателями выполнения программных требований являются выполнение контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке на втором году обучения.

Ожидаемые результаты:

- формирование у воспитанников ориентации на здоровый образ жизни;
- получение воспитанниками специальных навыков по военно-прикладному спорту;
- создание благоприятной среды для формирования чувства патриотизма;
- создание благоприятных условий для адаптации ребёнка в условиях современного общества;
- подготовка воспитанников к службе в вооружённых силах Российской Федерации.

Система оценки результативности программы:

- сдача воспитанниками контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке на втором году обучения. Нормативы сдаются 2 раза в год, в начале и в конце учебного года. Необходимое условие успешной реализации программы – положительная динамика роста результатов;
- индивидуальные беседы с воспитанниками.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования.	1
2	Физическая культура и спорт в России.	2
3	История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
4	Общая физическая подготовка.	1
5	Гимнастические упражнения.	1
6	Акробатические упражнения.	1
7	Легкоатлетические упражнения.	1
8	Подвижные игры.	1
9	Строевая подготовка.	5
10	Интерактивная стрельба	1
11	Метание гранаты.	1
12	Ориентирование на местности	1
13	Лыжная подготовка.	6
14	Спортивное ориентирование, топография.	4

15	Туристическая подготовка.	5
16	Оказание первой медицинской помощи.	2
	Итого:	34

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования.

Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации. История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.

Организация ознакомления с аудио и видео материалами военно-патриотической направленности, встреч с ветеранами великой отечественной войны, Афганистана, Чечни.

Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

Пулевая стрельба. Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.

Метание гранаты. Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и бережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат

Работа со специальным снаряжением. Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств

защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета массо-габаритного АКМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.

Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.

Гимнастические упражнения: девочки – сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; мальчики подтягивание. Лазания, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Перепрыгивание и подлезания под препятствия. Силовая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 100 - 110см).

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на выносливость – на 500, 1000. Медленный бег. Бег на местности с преодолением естественных препятствий. Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Высокий старт. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование. Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Игры, комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка

Строевая подготовка. Проводится в соответствии со Строевым уставом Вооруженных сил Российской Федерации:

- . доклад о готовности к смотру;
- . ответ на приветствие и поздравление;
- . повороты на месте;
- . перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- . одиночная подготовка (два участника по решению командира отделения) – выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты в движении, строевой шаг, выполнение воинского приветствия в движении, возвращение в строй;
- . движение строевым шагом в составе отделения;
- . повороты в движении;
- . изменения направления;
- . приветствие в составе отделения в движении;
- . исполнение песни в составе отделения (один-два куплета).

Интерактивная стрельба. Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК. Подготовка оружия к стрельбе. Производство и прекращение стрельбы. Тренировка в прицеливании. Интерактивная стрельба в цель из положения, стоя и лежа.

Метание гранаты. Подготовка ручных осколочных гранат к метанию. Приемы метания ручных осколочных гранат.

Прикладное плавание. Соскок вниз ногами с тумбочки. Плавание в одежде. Плавание с одеждой в руке. Переправа в поясе-поплавке в положении стоя вертикально лицом вперед. Доставание со дна мелких предметов на глубине до трех метров. Толкание и буксировка плывущего предмета. Транспортировка «пострадавшего». Переправа на плавсредствах.

Лыжная подготовка. Обучение правильному распределению сил на дистанции. Переноска лыж. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Спуски с гор в различных стойках, подъемы. Преодоление бугров, впадин и различных препятствий. Обучение финишному ускорению.

Военная топография. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту. Определение магнитного азимута. Определение прямого и обратного азимута.

Туристическая подготовка. Ориентирование по маркированному маршруту. Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам. Переправа по бревну. Постановка палатки и свертывание ее в чехол. Типы костров. Способы разжигания костров. Техника сложения костра. Кипячение воды из снега.

Работа со специальным снаряжением. Одевание военного обмундирования. Заправка постели. Сборка и разборка АКМ. Техника обращения со штык-ножом. Использование противогаза.

Оказание первой медицинской помощи. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Основные правила наложения повязок. Перевязка головы «чепчиком». Первая помощь при переломах. Наложение шины на голень. Правила переноски пострадавшего.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольное тестирование.

Проводится два раза в год по общей физической и технической подготовке на втором году обучения (в начале и конце учебного года).

Медицинский контроль.

Основные задачи медицинского обследования - контроль за состоянием здоровья воспитанников, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Проводится два раза в год в начале и конце учебного года.