

Муниципальное общеобразовательное учреждение Саранпаульская средняя
общеобразовательная школа.

Дополнительная образовательная программа спортивного клуба

«МОНОЛИТ»



Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года

Руководитель- зам. директора по воспитательной работе Землянская Галина Степановна,

Саранпауль-2023 г

Содержание:

1. Пояснительная записка.....3 стр
2. Учебно-тематический план.....5 стр.
3. Содержание программы.....8 стр.
4. Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения денной программы.....11 стр
5. Кадровое обеспечение, финансово- экономическое обеспечение, материально-техническое обеспечение.....12 стр.
6. Список литературы.....13 стр.

Физическое развитие допризывной молодежи отстает от нормативных требований. Только 10 учащихся 21% выполнили все необходимые нормативы на достаточном уровне, ниже среднего силовой индекс руки у 50% учащихся, 69% не выполняют нормативы по подтягиванию на перекладине. Еще хуже показатели по отжиманию на согнутых руках от пола 73% не справляются с нормой. По всей России наблюдается снижение физической готовности молодежи к службе в армии. Большинство врачей даже советуют снизить нормативные показатели, чтобы избежать во время тренировок летального исхода.

Кроме того, нашей армии необходимы высококвалифицированные и грамотные военнослужащие, поэтому к допризывникам еще предъявляются и интеллектуальные требования, знание основ математики, физики, информатики, химии, биологии. К сожалению только 30% юношей - ударники.

Цель программы: создать условия для подготовки подростков к службе в Российской армии, приобретении морально психологических и физических качеств, а так же специальных профессиональных знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину и патриоту.

Задачи:

- регулярно повышать общефизическую подготовку;
- воспитывать чувство долга и любви к своему Отечеству;
- изучать военную историю, военные традиции, воинские ритуалы и церемонии;
- совершенствовать навыки обращения с специальными военными средствами и оружием;
- закреплять умения оказания первой медицинской помощи;
- способствовать укреплению дружбы и взаимовыручки в коллективе;
- прививать интерес к военной службе;
- повышать интеллектуальный уровень.

Эта программа отличается от других существующих программ тем, что она адаптирована именно к нашей школе, учитывает материальную базу школы и ее конкретные возможности. Она составлена с учетом мониторинга, требований и рекомендаций конкретных подростков, а так же учитывает уже сложившиеся традиции школы.

В реализации данной программы будут участвовать дети от 14 до 18 лет, так как дети этого возраста имеют примерно одинаковые интересы и физические возможности. Программа рассчитана на 4 года. Прием обучающихся в военно-спортивный клуб осуществляется на основе добровольного волеизъявления и обязательного медицинского освидетельствования юношей, учитывая их возраст.

Основные формы занятий: индивидуальная, групповая и массовая.

Основные формы работы клуба:

- военно-спортивные эстафеты
- соревнования по различным видам спорта
- туристические походы
- сборы
- военно-патриотические игры
- тренировки
- упражнения
- творческие встречи
- секции
- турниры
- викторины
- кроссы
- традиционные праздники

Основными методами обучения, по данной программе, станут: словесные, наглядные, деятельностные и практические. Режим занятий 3 раза в неделю по 1 часу, полевые сборы в течение 5 суток, походы одного дня в течение 12 часов, военно-спортивные мероприятия от 1 до 4 часов, секции по 1.5 часа.

Ожидаемые результаты:

1. У членов клуба сформируется потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом, и соответственно повысятся физические показатели.
2. Компенсируется пробелы в основном образовании знаний по медицине, начальной военной - подготовке.
3. Подростки смогут применять в повседневной жизни приемы самообороны и самосохранения в чрезвычайной ситуации.
4. Сплотится коллектив, изменится отношение ребят к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, повыситься интерес к ней. Сформируются патриотические качества личности.
5. Полученные теоретические и практические знания о военной службе позволят учащимся подготовиться психологически к дальнейшей службе.

Итоги деятельности клуба будут подводиться ежегодно на праздничном мероприятии, посвященном Дню защитника Отечества.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Теоретические часы	Практические часы
	Раздел №1 История защиты Отечества в разные эпохи. Патриотизм и верность воинскому долгу.	25	2
1.	История вооруженных сил России	4 (беседа)	-
2	Страницы истории Русских побед	2 (презентация, викторина)	
3	Предвоенная обстановка в мире (1936-1941)	4 (презентация и обсуждение)	
4	Стратегия и тактика Советской Армии в годы Великой Отечественной войны. Московская битва, Сталинградская, Курская, битва за Днепр, Берлинская операция	4 (лекция и экскурсия с использованием стенда «Поклонимся великим тем годам»)	
5	Великая Отечественная война в судьбе советского народа.	6 (презентация и обсуждение)	
6	Советские военачальники и полководцы в годы ВОВ	2 (сообщения учащихся, экскурсия к стенду «Поклонимся великим тем годам»)	
7	Солдат на войне. Маленькие и большие подвиги земляков.	2 (беседа в музее)	2 Составление летописи
8	Основные итоги ВОВ	1 (лекция с элементами беседы)	
	Раздел №2 Что нужно знать и уметь допризывнику?	24	33

1	Конституция России - основной закон государства	1 (беседа)	
2	Государственные символы России	1 (презентация)	
3	Погоны и знаки отличия	1 (семинар)	
4	Военная присяга - клятва воина на верность Родине	1 (диспут)	
5	Офицерские традиции в России. Как стать офицером?	2 (просмотр и обсуждение фильма «Офицеры»)	
6	Этапы создания российских вооруженных сил.	1 (лекция)	
7	Роль Армии в обществе. Особенности расстановки военных сил в современном мире и вооруженных конфликтах	1 (политинформация)	
8	Права и личное достоинство военнослужащего	1 (проблемное занятие)	
9	Проблема патриотизма в обществе и вооруженный силах	1 (беседа с воинами запаса)	
10	Как подготовиться призывнику к военной службе? Трудности военной службы.	1 (поисковая беседа)	2 (практикум)
11	Социально-психологические проблемы взаимоотношений военнослужащих		1 (тренинг)
12	Виды вооруженных сил и их предназначение.	1 (лекция)	
13	Психологические особенности воинского коллектива		1 (тренинг)
14	Военная топография	1 (лекция)	1 (схема маршрута)
15	Сборка и разборка автомата		4 (практикум)
16	Одевание средств индивидуальной защиты	1 (лекция)	4 (практикум)
17	Изучение уставов 1. устав гарнизонной, караульной службы. 2. внутренний устав вооруженных сил. 3. дисциплинарный устав ВС	8(конспект лекции)	20 (строевая подготовка)
	Раздел №3 Общефизическая подготовка	4	159
1	Рукопашный бой	1 (беседа)	59 (секция)
2	Футбол		15 (секция)
3	Волейбол	1 (изучение правил)	14 (секция)
4	Баскетбол	1 (изучение правил)	14 (секция)
5	Гимнастика (в том числе атлетическая)	1 (изучение ТБ)	29 (секция)
6	Военизированный кросс	-	12
7	Военно-прикладная полоса препятствий	-	16 (прохождение полосы)

	Раздел №4 Военный этикет	2	2
1	Культура внешности	1 (презентация с элементами беседы)	
2	Культура общения		1 (тренинг)
3	Общение с офицерами	1 (поисковая беседа)	
4	Мы в мире и мир вокруг нас		1 (тренинг)
	Раздел №5 Система военно-спортивных мероприятий патриотической направленности	21	128
1	Зарница 1 раз в год		8
2	Военно-спортивные эстафеты 2 раза в год		16
3	Вечер «Сыны Отечества» 1 раз в год	8	4
4	Военно-спортивная игра «Солдатская доблесть» 1 раз в год	8	16 (репетиции) 12 (соревнования команд)
5	Военно-спортивные сборы 1 раз в год		20 суток (240 часов)
6	Смотр строя песни 2 раза в год	4	16
7	Туристический поход 1 раз в год	1	48
8	Вахта памяти		8
	Раздел №6 Медицинская подготовка	4	4
1	Оказание первой доврачебной помощи при открытом и закрытом переломе, Перенос пострадавших	1 (лекция с использованием видео)	1 (практикум)
3	Оказание первой доврачебной помощи при потере сознания	1 (лекция с использованием видео)	1 (практикум)
4	Оказание первой доврачебной помощи при разных видах кровотечениях	1 (лекция и работа в группах)	1 (практикум)
5	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, отравлениях, обморожениях, электротравмах	1 (лекция и использ видео)	1 (практикум)

Название раздела	Теоретические часы	Практические часы	Всего часов
1. История защиты Отечества в разные эпохи	25	2	27
2. Что нужно знать и уметь допризывнику?	24	33	57

3. Общефизическая подготовка	4	159	163
4. Военный этикет	2	2	4
5. Система военно-спортивных мероприятий патриотической направленности	21	128	149
6. Медицинская подготовка	4	4	8
Итого	80	328	408

Содержание программы.

1. История защиты Отечества в разные эпохи. Патриотизм и верность воинскому долгу

История создания вооруженных сил РФ. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV - XV веках. Военная реформа Ивана Грозного середина XVI века. Военная реформа Петра первого, создание регулярной армии. Военные реформы в России во второй половине XIX в. Советские Вооруженные Силы. Вооруженные силы Российской Федерации. Состав вооруженных сил РФ и управление ВС РФ.

Героическое прошлое нашей Родины. Героизм в устном народном творчестве. Легендарные герои: Дмитрий Донской, Владимир Мономах, Минин и Пожарский, Александр Невский. Страницы истории русских побед: Куликовское сражение, Бородинское, Крымская компания.

Причины начала 2 мировой войны. Зарождение фашизма в Европе. Начало войны. Силы и планы сторон. Московская битва, Сталинградская, Курская, битва за Днепр, Берлинская операция. Тыл в годы войны, партизанское, подпольное движение. Освобождение Европы от фашизма. Разгром Японии. Итоги войны. Земляки, ветераны Великой Отечественной войны (Вокучев Нифонт Трофимович., Собянин Николай Федорович, Артеева Елена Ильинична).

Патриотизм и верность военному долгу основные качества защитника Отечества. Патриотизм духовно-нравственная основа личности военнослужащего, источник духовных сил воина. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите.

2. Что нужно знать и уметь допризывнику?

Основной закон страны о воинской обязанности. Государственные символы России: государственный флаг Российской Федерации, государственный герб Российской Федерации, государственный гимн Российской Федерации. Символы воинской чести: боевое знамя воинской части. Ритуал приведения к воинской присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих. Воинская присяга - основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия воинской присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к воинской присяги. Значение воинской присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга. Офицерские боевые традиции, просмотр и обсуждения фильма «Офицеры». Этапы создания российских вооруженных сил. Роль Армии в современном обществе, расстановка военных сил, вооруженные конфликты (в Афганистане, Чечне, Ираке, Ливии). Социально- психологические проблемы взаимоотношений в воинском коллективе, психологические тренинги на совместимость и конфликтность.

Виды вооруженных сил РФ: сухопутные войска их состав и предназначение, военно-воздушные силы, военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, другие войска.

Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить военный долг. Формирования навыков и умений, необходимых для дальнейшей службы в армии, посредством изучения быта военнослужащих и тактики действий

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и по различным особенностям местных предметов. Нахождения на карте точки своего стояния. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Движение по азимуту. Определение расстояний до различных видимых предметов.

Назначение, общее устройство и принципы работы автомата Калашникова, его основных частей и механизмов. Подготовка автомата к стрельбе, снаряжение магазина патронами и зарядка автомата, порядок чистки, смазки и хранение. Порядок одевания средств индивидуальной защиты, их назначение и применение.

Строевая подготовка: строи и управления ими, строевые приёмы и движение без оружия, выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него. Строи отделения, развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

3. Общефизическая подготовка

Развитие навыков ведения рукопашного боя (самообороны).

Баскетбол - правила игры, ведение мяча, бросок мяча по кольцу, ведение мяча в движении, передача мяча в парах, обводка, тактика игры. Двусторонняя игра.

Волейбол – правила игры, передача мяча в парах, подача мяча, распасовка, прием мяча сверху и снизу, нападающие удары. Тактика игры, игровые упражнения в парах.

Двусторонняя игра.

Футбол. Правила игры, техника игры, тактика игры. Упражнения для совершенствования техники игры, остановка мяча, отбор мяча, обманные движения, удары по мячу ногой, головой. Двусторонняя игра

Гимнастика. Как проверить силу мышц? Как составить комплекс упражнений. Упражнения на перекладине, на коне, на брусьях, кольцах, канате. Общефизические и укрепляющие упражнения.

Формирование и развитие двигательных навыков, улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц) и укрепление здоровья школьников.

Военизированный кросс-техника безопасности при проведении кросса, знакомство с маршрутом, тренировочные занятия.

Военно-прикладная полоса. Техника безопасности проведения тренировок. Проведение тренировок на полосе препятствий.

4. Военный этикет

Культура внешности:

- история военного костюма, назначение его, уход за ним;
- причёска и твоя одежда;
- культура твоей походки: осанка, поза, пластичность, жест, мимика;
- язык как средство самореализации личности: голос, тембр, ударение, интонация, манера; - обращение, знакомство, приветствие и прощание;
- поздравление, благодарность, извинение и приглашение.

Культура состояния:

- эмоции, настроение; самообладание, самоконтроль;
- сдержанность, искренность, чувство собственного достоинства.

Культура общения:

- хорошие манеры, хороший тон;
- этикет телефонного разговора;
- комплименты, взаимоотношения между мальчиками и девочками;
- беседа с друзьями: умение слышать и слушать;
- тактичность, уважение к собеседнику.

Мы в мире и мир вокруг нас:

- первые шаги знакомства во дворе, школе, в военных училищах;
- внимание и предупредительность в общественных местах;
- на улице, в общественном транспорте, в учреждениях культуры.

5. Система военно-спортивных мероприятий патриотической направленности

Зарница:

- 1 этап - совместное планирование игры,
- 2 этап- выбор места,
- 3 этап- строительство снежной крепости,
- 4 этап - проведение игры

Военно-спортивные эстафеты:

- сборка, разборка автомата;
- перенос раненого;
- одевание средств индивидуальной защиты;
- подтягивание на перекладине;
- кувырки;
- метание гранаты.

Вечер «Сыны Отечества»:

- литературно- музыкальная композиция о русской воинской доблести в различных временных эпохах.

Военно-спортивная игра «Солдатская доблесть»

- строевые упражнения
- строевая песня
- упражнения с автоматом
- одевание на скорость средств индивидуальной защиты
- упражнения на смекалку и выносливость

Военно-спортивные сборы:

- упражнения, способствующие выживанию в полевых условиях;
- бег по пересеченной местности;
- метание гранаты;
- отработка техники рукопашного боя;
- стрельба из пневматической винтовки;
- изучение устава;
- обучение основам боевых действий в обороне и наступлении;

Смотр строя- песни:

- строевые упражнения на месте и в движении;
- исполнение строевой песни;
- подача основных строевых команд.

Туристический поход

Туризм, его история и формы. Изучение основ туризма и способов выживания в экстремальных ситуациях.

Туристическое снаряжение:

- личное снаряжение туриста и его перечень;
- групповое снаряжение, его перечень и требования к нему;
- специальное снаряжение.

Организация туристского быта:

- привалы в походе, их интенсивность;
- ночлег и бивуак – экономические, гигиенические и туристско-целесообразные
- типы костров.

Питание в походе:

- организация питания по схемам: «перекус», «привал-обед», «полное меню»;
- составление меню-схемы.

Движение в походе:

- изучение и выполнение инструкций по ТБ, ПДД, ГО и ЧС;

- дисциплина – основа безопасности;
- меры безопасности в целевых мероприятиях;
- порядок движения и правила поведения в поезде, автобусе, спецмашине;
- туристский строй.

Вахта памяти:

- помощь ветеранам боевых действий;
- уход за памятниками;
- участие в митинге;
- несение почетного караула;
- возложение венков и памятных лент;
- проведение акции «Подарок ветерану».

6. Медицинская подготовка.

Изучение способов оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и ранениях:

- первая медицинская помощь при кровотечениях;
- первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте;
- способы иммобилизации и переноски больного;
- первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата;
- первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания.

Знания, умения, навыки, полученные в результате освоения денной программы.

1. Раздел Знания: истории вооруженных сил России, главные победы русского оружия, исторические события Великой Отечественной войны, патриотизм русского народа во время оккупационного фашистского режима, заслуги великих полководцев всех времен, понятие подвиг, подвиги отдельных солдат и в том числе земляков. Основные итоги Великой отечественной Войны. **Умение** делать выводы об итогах военных действий.

2. Раздел. Знания: основы российского законодательства об обороне государства, государственные символы России, военные знаки отличия, значение военной присяги, русские традиции офицеров, этапы создания РВС, современная политическая обстановка, уставы В С РФ, воинские ритуалы, нормативно-правовые документы, регламентирующие поведение и деятельность военнослужащих. Сущность патриотизма как нравственного и политического принципа, социального чувства, содержанием которого является любовь к Отечеству, преданность ему, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать интересы Родины.

Умения и навыки: овладение учащимися основами военно-прикладной и физической подготовки, строевой подготовки, военной топографии, умение использовать средства индивидуальной и коллективной защиты (ОЗК, противогазы), умение собирать и разбирать автомат Калашникова. Закрепление навыка использования средств индивидуальной защиты и работы с автоматом.

3. Раздел. Знания: правила и тактика спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол. Правила ведения рукопашного боя, основные приемы рукопашного боя, основные требования к выполнению упражнений атлетической гимнастики, реакция организма на определенную физическую нагрузку.

Умения и навыки: умение объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера.

формирование у учащихся умений и навыков военно-прикладной деятельности, а именно рукопашного боя, кросса, полосы препятствий. Совершенствование умения подачи мяча, приема мяча, передвижения по площадке, ведения мяча, передача мяча в движении, отработка удара.

4. Раздел Знания: приемы личной гигиены, история военного костюма, правила ухода за ним. Особенности походки и ее роль в формировании осанки. Культура общения во время знакомства, приветствия, прощания. Культура самообладания.

Умения и навыки: формирование умения выбора одежды и ухода за ней, формирования умения контролировать свое внутренне состояние, совершенствование умения вести диалог..

5. Раздел. Знания: истории великих побед нашего Отечества, памятные военные даты, заслуги великих полководцев, разнообразные строевые упражнения, тексты военных песен, способы выживания в экстремальных ситуациях, технику безопасности при проведении походов, порядок движения и правила поведения в походах.

Умения и навыки: привлечение учащихся к общественно- полезной деятельности участие в организации и проведении мероприятий, приуроченных ко Дню Победы, совершенствовать умение сборки и разборки автомата, использования средств индивидуальной защиты, выполнения различных строевых команд, исполнение строевых песен, строительство военных укреплений. Совершенствования умений ведения рукопашного боя, ориентирования на местности. Отработка навыка быстрого выполнения команды «Подъем», «Отбой», «Газы», «Вспышка справа», «Вспышка слева».

6. Раздел Знания: симптомы различного вида травм, порядок оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, потери сознания, электротравмах, обморожениях, ожогах, отравлениях, облучениях.

Умения и навыки: накладывать различного вида повязки, шины, жгуты; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; осуществлять переноску раненого различными способами, различать симптомы различного вида травм.

Кадровое обеспечение: руководитель ОБЖ, заместитель директора по ВР, педагог-психолог, учитель биологии, тренер по спорту, библиотекарь, учитель истории, педагог организатор.

Финансово-экономическое обеспечение (обязательное)

1. Дополнительная оплата педагогам -1 ставка ДО
2. Строительство военно-прикладной полосы – 50 000 руб.

На перспективу необходимо заложить оборудование тира и тренажерного зала.

Материально-техническое обеспечение:

Помещения для занятий: спортивный зал, актовый зал, кабинет ОБЖ, кабинет истории, кабинет биологии, горнолыжная база «Уралочка», спортивная площадка у школы.

Инвентарь и оборудование : баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; гимнастические снаряды; гранаты учебные; гантели; скакалки; гимнастические скамейки; волейбольная сетка; футбольные ворота; компасы; автоматы Калашникова; пневматические винтовки и патроны; средства индивидуальной защиты, бинты, носилки, шины, тренажер «Максим», палатки, котелки, спальные мешки.

Литература:

1. Барабанщиков А.В., Давыдов В.П., Утлик Э.П., Феденко Н.Ф. Военная педагогика и психология. Военное издательство 1986г.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие/под ред. М.М. Дзыбова. – М.: ДиК, 1998. – 704 с.
3. Военно-патриотическое воспитание молодежи (проблемы и опыт): Сборник/сост. Ю.И. Дерюгин. – М.: Патриот, 1991. – 213 с.
4. Министерство образования. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение». М., Просвещение, 1982
5. ОБЖ. Основы безопасности жизни. 1997. № 1 – 12.
6. Российская газета №5 109 от 12 февраля 2010 года Концепция федеральной системы подготовки молодежи к военной службе на период до 2020 года.
7. Служить Отчизне: список литературы по военно-патриотическому воспитанию детей и молодежи / сост. Ю. Ю. Завьялова. Петрозаводск: ДЮБ РК, 2005.
8. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Минобразования России. 03.06.2003.

