

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ананьинская основная школа

Ярославского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Ананьинская ОШ ЯМР



Семейкина Т.А.

Приказ № 187 от «26» 08 2024 г.

**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности «Арсенал»**

Возраст детей: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал: педагог дополнительного образования

Бодров Дмитрий Евгеньевич

Ярославский муниципальный район

2024 г.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арсенал» направлена на формирование у подрастающего поколения гражданственности, патриотизма, готовности к вооруженной защите Отечества. Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
- Положение о дополнительной образовательной (общеразвивающей) программе педагога муниципального общеобразовательного учреждения «Ананьинской ОШ» ЯМР.
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242),
- Приказ Министра обороны и Министерства образования и науки от 24.02.2010г. № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы».
- Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;

Новизна программы.

Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Новизна программы заключается в

формировании у подрастающего поколения чувства патриотизма, среди которых важное значение имеют ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите.

Актуальность программы.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Военно-спортивная подготовка» обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области духовно-нравственного, гражданско-патриотического и военнопатриотического воспитания, основанного на овладении начальными теоретическими знаниями в военной области и гражданской обороне, направленных в основном на личную безопасность, а так же на дальнейшее формирование патриотического сознания учащихся, и являющимися основой их духовно-нравственного развития.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Арсенал» заключается в том, что:

- патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся;
- формирование у них высоконравственных принципов;
- выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества.

Она позволяет усилить профессиональную ориентацию учащихся на развитие их интересов и способностей в выбранной деятельности, приобретение знаний и практических навыков, необходимых при прохождении военной службы, вместе с тем формируется опыт вхождения в коллектив, становление межличностных отношений в общественной деятельности коллектива.

Главная цель программы - способствовать формированию и развитию у учащихся патриотического сознания, преданности своему Отечеству и стремление к осознанному выбору профессии для служения Родине через освоение знаний, умений и навыков военно-спортивной подготовки.

Цели военно-спортивного кружка:

- Воспитание патриотизма и подготовка молодежи к военной службе;
- Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск, силовых структур, спасателя, пожарного, социального работника;
- Формирование качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
- Воспитание здорового образа жизни, развитие военно-прикладных и технических видов спорта;

-Привлечение воспитанников к участию в военно-патриотическом воспитании.

Задачи обучения:

- Проведение мероприятий по оздоровлению учащихся;
- Развитие у детей творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализации личности;
- Поддержка и развитие инициатив у учащихся;
- Привлечение воспитанников к участию в военно-патриотическом воспитании.

Задачи развития:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела, основ безопасности жизнедеятельности;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Задачи воспитания:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирования здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Учебный материал для занимающихся в внеурочной деятельности "Арсенал" рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков. Отличительная особенность данной программы - в первую очередь, ее комплексность, так как в программе совмещается общевоинская и физическая подготовка. Обучение по данной программе не просто воспитывает патриотизм, но и развивает у учащихся стремление к приобретению знаний, умений, навыков и выносливости, применяемых в экстремальных ситуациях, как в мирное, так и в военное время. Практические занятия развивают психологическую устойчивость, учат учащихся адаптироваться в стрессовых и экстремальных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арсенал» предполагает реализацию следующих общих принципов:

- принципа всестороннего гармоничного развития человека;
- принципа прикладной направленности и связи с жизнедеятельностью;
- принципа оздоровительной направленности и воспитания личностных качеств.

Данная программа отличается от многих других программ тем, что теоретические знания закрепляются практическими занятиями.

Приоритет программы - не подготовка специалиста в какой-либо из отраслей (военная профессия), а ознакомление подростков с широким кругом знаний,

умений, культурных традиций, позволяющее осуществить свободный выбор жизненного пути.

Срок реализации программы - 1 учебный год (34 недели)

Количество учебных часов в год – 34 (1 час в неделю), количество часов, необходимых для освоения программы – 34.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часа в форме практических тренировок, турниров, товарищеских встреч, просмотр теле и видеозаписей с соревнований. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Арсенал»:

по направленности- является физкультурно-спортивной;

по функциональному предназначению – ознакомительная;

по форме организации – групповой;

по времени реализации – годичной.

Каждое занятие проводится по схеме:

1. Приветствия и посадка учащихся, настрой их на работу, концентрации внимания.

2. Повторение пройденного материала.

Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия. Проверка домашнего задания (если такое задание было).

3. Постановка темы и цели занятия.

4. Изучение нового материала.

Работу по новому материалу эффективно начать с актуализации уже имеющихся у учащихся знаний по данной теме. На фоне собственного опыта изучаемый материал станет для них лично-значимым, а значит, усвоится на более высоком уровне. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5. Закрепление.

Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации. Педагог анализирует деятельность учащихся или направляет их на самооценку, дает советы и рекомендации по применению изученного материала. На этом этапе оценивается общая работа группы.

Возраст обучающихся по программе -10-13 лет. Численность группы от 10 человек. В этом возрасте подросток ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, сложившиеся традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период особенно часто проявляются патриотические чувства.

Предметные результаты программы.

Общевоинские уставы. В результате изучения и получения практических навыков в выполнении общевоинских уставов ВС РФ в повседневной деятельности и жизни обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-законодательную основу общевоинских уставов ВС РФ и их требования;

УМЕТЬ:

-применять требования ОВУ при выполнении общих обязанностей военнослужащих и особенно обязанностей командира отделения;

Строевая подготовка. В результате изучения программы строевой подготовки и получения практических навыков в выполнении Строевого устава в повседневной жизни обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-основные положения строевого Устава;

-правильное толкование выполняемого строевого приказа, о действиях солдата на поле боя;

-о действиях на машинах.

УМЕТЬ:

-выполнять обязанности командиров перед построением и в строю;

-уверенно выполнять строевые приемы на месте и в движении, выполнять воинское приветствие, выходить из строя и становиться в строй, подходить к начальнику и отходить от него;

-правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке.

Физическая подготовка.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности обучающихся к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их использованию в бою, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Общими задачами физической подготовки являются:

-овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях, при преодолении препятствий и в рукопашном бою;

-развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости;

-воспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

-укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Огневая подготовка. В результате изучения программы огневой подготовки и получения практических навыков обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-технику безопасности при проведении стрельб;

-устройство и принцип действия АК;

-порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;

- приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки;
- характеристики современного боя

УМЕТЬ:

- определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 25 очков.
- осуществлять неполную разборку и сборку АК.

Метапредметные результаты

- формирование у учащихся четкой потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании;
- выработка умения выполнять строевые приемы умения
- выработка умения обращения с оружием;
- формирование навыка чтения топографических карт и ориентирования на местности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

Личностные:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и военно-патриотического воспитания;
- содействие профессиональному самоопределению учащихся.
- содействовать личностному развитию учащихся и их адаптации к жизни в обществе.

Универсальные учебные действия (УУД)

Регулятивные

- уметь самостоятельно определять цель при выполнении работ;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные

- выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- уметь работать с информацией.

Коммуникативные

- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально и в группе;
- сознавать ответственность за общее дело;
- выделять моральное содержание ситуации.

Формы подведения итогов:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

II. Учебно-тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	теория	практика
1	Инструктаж по ТБ. Вооруженные Силы РФ. Дни воинской славы России.	1	1	
1.Общевойские уставы (2ч)				
2	Уставы вооруженных сил РФ. Войсковые и корабельные звания.	1	1	
3	Воинская дисциплина. Внутренний порядок. Решение тестов «погоны военнослужащих».	1	0.5	0.5
2.Строевая подготовка (7ч)				
4	Строевые приемы без оружия.	2	1	1
5	Одиночная строевая подготовка.	1	0.5	0.5
6	Строевые приемы с оружием.	1	0.5	0.5
7	Исполнение строевой песни в составе подразделения в движении.	1	0.5	0.5
8	Передвижение в бою.	1	0.5	0.5
9	Строевой смотр подразделения.	1	0.5	0.5
3.Физическая подготовка (13ч)				
10	Военно-прикладной спорт.	1	0.5	0.5
11	Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок.	1	0.5	0.5
12	Приёмы рукопашного боя без оружия.	1	0.5	0.5
13	Приёмы рукопашного боя с оружием.	2	1	1
14	Приёмы освобождения от захватов.	1	0.5	0.5
15	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	1	0.5	0.5
16	Комплекс приёмов рукопашного боя с оружием на 8 счётов.	1	0.5	0.5

17	Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-бросок).	2	1	1
18	Работа по станциям .	1	0.5	0.5
19	Спортивные игры.	2	1	1
4.Огневая подготовка (5ч).				
20	Инструктаж ТБ при обращении с оружием. Стрелковое оружие.	1	0.5	0.5
21	Пневматическое оружие. ТБ при стрельбе из пневматического оружия.	1	0.5	0.5
22	Приведение винтовки к нормальному бою.	1	0.5	0.5
23	Изготовка для стрельбы стоя и сидя за столом с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения.	1	0.5	0.5
24	Техника стрельбы лежа и сидя с колена из пневматической винтовки. Стрельба с данного положения.	1	0.5	0.5
5.Медицинская подготовка (2ч)				
25	Первая помощь при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах и обморожении, тепловом и солнечном ударах, пищевом отравлении.	1	0.5	0.5
26	Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1	0.5	0.5
6.Туризм (2ч)				
27	Ориентирование на местности без карты. Чтение карты. Изображение местных предметов и рельефа.	1	0.5	0.5
28	Разведение костра. Установка палатки. Способы преодоления препятствий во время маршрута.	1	0.5	0.5
7.Гражданская оборона (2ч)				
29	ОМП, индивидуальные средства защиты. Преодоление «заражённого» участка местности в зависимости от физических свойств химически опасных веществ.	1	0.5	0.5
30	БПЛА, назначение, виды, порядок управления.	1	0.5	0.5

III. Содержание программы.

1. Инструктаж по ТБ. Вооруженные Силы РФ. Дни воинской славы России.

Требования безопасности при занятиях в кружке. ВС РФ назначение, виды. Великие победы российской армии в истории Отечества.

2. Уставы вооруженных сил РФ. Войсковые и корабельные звания.

Виды ОБУ ВС РФ, их значение, основные положения. Просмотр видеоролика: «Воинские звания».

3. Воинская дисциплина. Внутренний порядок. Решение тестов «погоны военнослужащих».

Определение и значение воинской дисциплины и внутреннего порядка. Решение тестов «погоны военнослужащих».

4. Строевые приемы без оружия.

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

5. Одиночная строевая подготовка.

Одиночная строевая подготовка. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

6. Строевые приемы с оружием.

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

7. Исполнение строевой песни в составе подразделения в движении.

Изучение строевых песен и порядок их исполнения в строю. Просмотр видеоматериала.

8. Передвижение в бою.

Переползание, перебежка с оружием и без. Определение укрытия, выбор позиции. Сектор обстрела. Карточка огня.

9. Строевой смотр подразделения.

Порядок проведения строевых смотров воинских подразделений. Просмотр видеоматериала.

10. Военно-прикладной спорт.

Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Знакомство с военно-прикладными видами спорта. Первый и второй комплекс вольных упражнений.

11. Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок.

Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок.

12. Приёмы рукопашного боя без оружия.

Изготовка к бою. Прямой удар рукой и защита от него. Удар ногой.

13. Приёмы рукопашного боя с оружием.

Изготовка к бою. Удар штыком. Удар прикладом. Уход от удара штыком влево(вправо). Защита от удара прикладом. Нападение и защита саперной лопаткой.

14. Приёмы освобождения от захватов.

Отработка приемов защиты от захватов, защита от ударов ножом.

15. Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.

Изучение комплекса приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.

16. Комплекс приёмов рукопашного боя с оружием на 8 счётов.

Изучение комплекса приёмов рукопашного боя с оружием на 8 счётов.

17. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-бросок).

Передвижение по пересеченной местности с отягощением. Марш-бросок на 3 км по пересеченной местности.

18. Работа по станциям.

Отжимание, подтягивание, прыжки на скакалке, сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, силовые упражнения с гантелями.

19. Спортивные игры.

Проведение товарищеской игры по футболу, пионерболу (волейболу).

20. Инструктаж ТБ при обращении с оружием. Стрелковое оружие.

История развития стрелкового спорта. Устройство и работа АК-74. Порядок разборки и сборки АК-74.

21. Пневматическое оружие. ТБ при стрельбе из пневматического оружия.

Назначение, состав, порядок использования винтовки МР-512С. Правила стрельбы и ТБ.

22. Приведение винтовки к нормальному бою.

Порядок прицеливания. Корректировка стрельбы. Контроль однообразия прицеливания (без пуль). Тренировка в стрельбе без пуль.

23. Изготовка для стрельбы стоя и сидя за столом с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения.

Изготовка для стрельбы стоя и сидя за столом с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения.

24. Техника стрельбы лежа и сидя с колена из пневматической винтовки. Стрельба с данного положения.

Техника стрельбы лежа и сидя с колена из пневматической винтовки. Стрельба с данного положения.

25. Первая помощь при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах и обморожении, тепловом и солнечном ударах, пищевом отравлении.

Понятие первой помощи, когда оказывается, порядок оказания. Виды кровотечений и их последствия. Виды переломов. Порядок наложения жгута. Имобилизация конечности при переломе. Лекарственные средства и порядок использования.

26. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

Практическая отработка переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

27. Ориентирование на местности без карты. Чтение карты. Изображение местных предметов и рельефа.

Ориентирование на местности по карте и без карты по солнцу, звездам. Определение азимута, движение по азимуту.

28. Разведение костра. Установка палатки. Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Виды костров и порядок их разведения. Практическая отработка сборки палатки. Преодоление водных преград, оврагов, горной местности.

29. ОМП, индивидуальные средства защиты. Преодоление «заражённого» участка местности в зависимости от физических свойств химически опасных веществ.

Виды оружия массового поражения, поражающие факторы. Противогаз (респиратор), ОЗК, назначение, порядок надевания, практическая отработка.

30. БПЛА, назначение, виды, порядок управления.

БПЛА, назначение, виды, порядок управления. Преодоление полосы препятствий квадрокоптером.

IV. Обеспечение.

Методическое обеспечение

Организация деятельности по реализации программы базируется на деятельностном, компетентностном и личностно-ориентированном подходах, лежащих в основе ФГОС ОО. При организации учебно-тренировочных занятий опора идёт на общедидактические принципы: сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и воинской дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий; систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов; связи теории с практикой – эффективность и качество обучения проверяется на практике.

Материально-техническое оснащение

1. Учебная аудитория – 1 шт.
2. Спортивный зал – 1 шт.
3. Компьютеры – 1 шт.
4. Видеопроекторная аппаратура – 1 шт.
5. Учебно-методические разработки, учебная литература;

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Мячи:

футбольный – 2 шт.

волейбольный – 5 шт.

Пневматические винтовки -2 шт.

Переносные пулеулавливатели для стрельбы из пневматической винтовки. – 2 шт.

Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) – 1 ком.
Противогазы – 1 шт.
Флажки сигнальные – 1 пар.
Топографические карты – 3 шт.
Компас – 1 шт.
Секундомер – 1 шт.
Рулетка 3 м – 1 шт.

V. Форма аттестации и оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, цель которой является определение степени освоения материала учащимися и стимулирует потребность учащихся к совершенствованию своих знаний.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

текущий – оценка качества усвоения учащимися учебного материала, отслеживание активности учащихся (беседа, опрос устный и письменный, тестирование, решение кроссвордов, сдача нормативов);

промежуточный – оценка качества усвоения учащимися учебного материала по итогам полугодия (по окончании первого полугодия сдача зачетов);

итоговый – оценка уровня достижений учащихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей (контрольный зачет, сдача контрольных нормативов).

По завершении обучения проводится интегрированный зачет, к которому допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Основным видом интегрированного зачета является комплексный зачет, позволяющий выявить теоретическую и практическую подготовку обучающегося. В интегрированный зачет включаются вопросы по учебным разделам:

"Строевая подготовка";

"Огневая подготовка";

"Защита от ОМП";

"Первая медицинская помощь";

«Военная топография»;

«Спортивная подготовка»;

"Общевоинские Уставы".

Интегрированный зачет проводится с использованием тематических тестов.

VI. Список информационных источников.

1. Боевой устав СВ. – М.: Воениздат (часть II – 2017, часть III, - 2017).
2. Наставление по физической подготовке (НФП-2009). - М.: Воениздат, 2019.
3. Начальная военная подготовка / Под ред. Науменко Ю.А - М.: Просвещение, 2019.

4. Общевоинские уставы ВС РФ. - М.: Воениздат, 2018.
5. Федеральный закон "О днях воинской славы (победных днях) России". Москва, Кремль, 13 марта 1995 г., № 32 – ФЗ. (с изменениями на 30.04.2017)
6. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе", 28 марта 1998 г., № 53 – ФЗ. (с изменениями на 18.07.2017.)
7. Сборник нормативов по боевой подготовке СВ. - М.: Воениздат, 2019.
8. Защита от ОМП. М.: Воениздат, 2019.
9. Курс стрельб из стрелкового оружия (КС СО). - М.: Воениздат, 2018.
10. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
11. Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.

**Календарно-учебный график
(поурочное планирование)**

№	Тема урока	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата изучения
1	Инструктаж по ТБ. Вооруженные Силы РФ. Дни воинской славы России.	Требования безопасности при занятиях в кружке. ВС РФ назначение, виды. Великие победы российской армии в истории Отечества.	1	
1.Общевоинские уставы (2ч)				
2	Уставы вооруженных сил РФ. Войсковые и корабельные звания.	Виды ОВУ ВС РФ, их значение, основные положения. Просмотр видеоролика: «Воинские звания».	1	
3	Воинская дисциплина. Внутренний порядок. Решение тестов «погоны военнослужащих».	Определение и значение воинской дисциплины и внутреннего порядка. Решение тестов «погоны военнослужащих».	1	
2.Строевая подготовка (7ч)				
4	Строевые приемы без оружия.	Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом.	1	
5	Строевые приемы без оружия.	Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к	1	

		начальнику и отход от него.		
6	Одиночная строевая подготовка.	Одиночная строевая подготовка. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	1	
7	Строевые приемы с оружием.	Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	1	
8	Исполнение строевой песни в составе подразделения в движении.	Изучение строевых песен и порядок их исполнения в строю. Просмотр видеоматериала.	1	
9	Передвижение в бою.	Переползание, перебежка с оружием и без. Определение укрытия, выбор позиции. Сектор обстрела. Карточка огня.	1	
10	Строевой смотр подразделения.	Порядок проведения строевых смотров воинских подразделений. Просмотр видеоматериала.	1	
3.Физическая подготовка (13ч)				
11	Военно-прикладной спорт.	Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Знакомство с военно-прикладными видами спорта. Первый и второй комплекс вольных упражнений.	1	

12	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок.	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок.	1	
13	Приёмы рукопашного боя без оружия.	Изготовка к бою. Прямой удар рукой и защита от него. Удар ногой.	1	
14	Приёмы рукопашного боя с оружием.	Изготовка к бою. Удар штыком. Удар прикладом. Уход от удара штыком влево(вправо).	1	
15	Приёмы рукопашного боя с оружием.	Защита от удара прикладом. Нападение и защита саперной лопаткой.	1	
16	Приёмы освобождения от захватов.	Отработка приемов защиты от захватов, защита от ударов ножом.	1	
17	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	Изучение комплекса приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	1	
18	Комплекс приёмов рукопашного боя с оружием на 8 счётов.	Изучение комплекса приёмов рукопашного боя с оружием на 8 счётов.	1	
19	Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-бросок).	Передвижение по пересеченной местности с отягощением.	1	
20	Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-бросок).	Марш-бросок на 3 км по пересеченной местности.	1	
21	Работа по станциям .	Отжимание, подтягивание, прыжки на скакалке, сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, силовые упражнения с гантелями.	1	
22	Спортивные игры.	Проведение товарищеской игры по футболу.	1	
23	Спортивные игры.	Проведение товарищеской игры по	1	

		пионерболу (волейболу).		
4.Огневая подготовка (5ч).				
24	Инструктаж ТБ при обращении с оружием. Стрелковое оружие.	История развития стрелкового спорта. Устройство и работа АК-74. Порядок разборки и сборки АК-74.	1	
25	Пневматическое оружие. ТБ при стрельбе из пневматического оружия.	Назначение, состав, порядок использования винтовки МР-512С. Правила стрельбы и ТБ.	1	
26	Приведение винтовки к нормальному бою.	Порядок прицеливания. Корректировка стрельбы. Контроль однообразия прицеливания (без пуль). Тренировка в стрельбе без пуль.	1	
27	Изготовка для стрельбы стоя и сидя за столом с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения.	Изготовка для стрельбы стоя и сидя за столом с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения.	1	
28	Техника стрельбы лежа и сидя с колена из пневматической винтовки. Стрельба с данного положения.	Техника стрельбы лежа и сидя с колена из пневматической винтовки. Стрельба с данного положения.	1	
5.Медицинская подготовка (2ч)				
29	Первая помощь при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах и обморожении, тепловом и солнечном ударах, пищевом отравлении.	Понятие первой помощи, когда оказывается, порядок оказания. Виды кровотечений и их последствия. Виды переломов. Порядок наложения жгута. Имобилизация конечности при переломе. Лекарственные средства и порядок использования.	1	

30	Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	Практическая отработка переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1	
6.Туризм (2ч)				
31	Ориентирование на местности без карты. Чтение карты. Изображение местных предметов и рельефа.	Ориентирование на местности по карте и без карты по солнцу, звездам. Определение азимута, движение по азимуту.	1	
32	Разведение костра. Установка палатки. Способы преодоления препятствий во время маршрута.	Виды костров и порядок их разведения. Практическая отработка сборки палатки. Преодоление водных преград, оврагов, горной местности.	1	
7.Гражданская оборона (2ч)				
33	ОМП, индивидуальные средства защиты. Преодоление «заражённого» участка местности в зависимости от физических свойств химически опасных веществ.	Виды оружия массового поражения, поражающие факторы. Противогаз (респиратор), ОЗК, назначение, порядок надевания, практическая отработка.	1	
34	БПЛА, назначение, виды, порядок управления.	БПЛА, назначение, виды, порядок управления. Преодоление полосы препятствий квадрокоптером.	1	
ИТОГО:			34	