

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 имени Д.М. Перова»
г. Саянска

Утверждена
приказом директора
МОУ «СОШ№4 им. Д.М. Перова»
Н.Л. Чупровой
№116-26-211 от 30.08.2022г.

«Родина»

Программа внеурочной деятельности
патриотически - спортивного клуба
для 5-9 классов

Составитель
Минеева Алена Андреевна

Саянск 2022

Пояснительная записка

Воспитание патриотизма, любви к Родине это одна из важнейших задач современного общества. Каждый гражданин должен уметь и быть готовым защитить свою Родину. Для этого необходима подготовка подростков к армейской службе в ВС России, ознакомление с основами обороны Российского государства, воспитание школьников в духе гордости за свою страну. Познание основ военной службы рассматривается как комплексное средство воспитания учащихся, их всестороннего развития, укрепления здоровья, развития познавательной активности, овладения основ безопасности жизнедеятельности в кризисных ситуациях.

Программа «Родина» составлена с учетом основных направлений развития военно - патриотического воспитания в системе образования, утвержденных приказом Министерства Образования России № 193 от 25.01.2002г. и призвана способствовать решению задач:

- сохранение исторической преемственности поколений, развитие национальной культуры, воспитание бережного отношения к историческому и культурному наследию России;
- разностороннее развитие личности подростков, формирование их творческих способностей; создание условий для самореализации личности; воспитание целостного мировоззрения окружающего мира;
- участие в подготовке и проведении мероприятий по увековечиванию памяти защитников Отечества;
- формирование основ культуры здоровья;
- формирование трудовой мотивации;
- формирование социальной и коммуникативной компетентности школьников.

Программа «Родина» предусматривает получение обучающимися знаний об обороне государства, составе, структуре и задачах, решаемых Вооруженными Силами Российской Федерации, традициях русской армии в различные временные эпохи, положениях Конституции и Законах Российской Федерации по вопросам воинской обязанности граждан и ответственности за их нарушение, овладение элементами военной и медико – санитарной подготовки, получение физической закалки, овладение основами туристской подготовки, приобретение навыков по гражданской обороне.

Цель программы: воспитание чувства патриотизма, формирование у подростков верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите.

Задачи:

- участие в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания детей и подростков;
- формирование социально-значимых качеств, умений и навыков, связанных со службой в вооруженных силах;
- формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;
- создание в коллективе атмосферы дружбы и взаимовыручки при проведении туристских походов, соревнований, смотров, конкурсов;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, самообладания, дисциплинированности и коллективизма

Программы «Родина» ориентирована на обучающихся 11-17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Набор обучающихся в объединение осуществляется без предварительной подготовки на добровольной основе. Наполняемость учебной группы от 10 до 15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год).

Реализация программы осуществляется по следующим направлениям:

- структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ;
- огневая подготовка;
- туристская подготовка;
- физическая подготовка;
- строевая подготовка;
- тактическая подготовка;
- медико – санитарная подготовка.

Содержание программы строится параллельно со школьным курсом ОБЖ. Эта параллель позволит значительно углубить знания по изучаемым школьным дисциплинам, так как в школьной программе уделяется слишком мало времени на их изучение. Таким образом в рамках программы предусматривается проведение экскурсий, походов, подготовка, проведение и участие в массовых мероприятиях. Для походов, экскурсий, тренировочных занятий на местности используются выходные дни и каникулярное время.

Обучение по программе будет осуществляться как через традиционные, так и не традиционные формы кружковых занятий: лекции, экскурсии, беседы, походы, экскурсии в воинскую часть, музей, поисковые экспедиции, полевые занятия, интеллектуальные игры, исследовательские работы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и войн современности, социально-значимые акции, выступления агитбригады, КВНы, викторины.

Методы работы рассчитаны как на индивидуальный подход, так и на групповой:

- частично-поисковый метод (реализация через решение творческих задач);
- алгоритмический метод (обучение по схемам ориентировочной деятельности);
- наглядный метод (использование в процессе обучения ТСО, наглядной агитационной литературы);
- творческий метод (решение задач практической и теоретической направленности, учебных ситуаций, тренингов, участие в интеллектуальных и творческих играх и т.д.).

Программа базируется на следующих принципах:

- принцип гуманитаризации (формирование нравственности и духовности на основе общекультурных и национальных патриотических традиций);
- принцип гуманизации (обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей, личностного и индивидуального подхода);
- принцип демократизации (реализация педагогики сотрудничества, самоорганизации и самоопределение в выборе вариантов обучения);
- принцип развивающего военно-патриотического воспитания (Целеполагание, планирование, реализация, рефлексия, постановка новых целей);
- принцип осознания (осознание своего места и психического состояния, возникающего из особенностей профессиональной и военной подготовки);
- принцип соблюдения армейской субординации;
- принцип экологического подхода к воспитанию (целостное видение мира, видение себя и своей человеческой функции во взаимоотношении с обществом, государством, армией);
- принцип добровольности (добровольное зачисление в объединение);
- принцип взаимоуважения.

Для реализации программы необходимо наличие:

- оборудованного наглядными пособиями по ГО кабинета для теоретических занятий;
- импровизированной полосы препятствий для проведения тренировочных занятий;
- спортивной площадки;
- спортивного зала;
- туристского снаряжения для походов и экспедиций;

- видео- и фото аппаратуры;
- методической и справочной литературы, мультимедийных пособий.

Оценка результатов образовательной деятельности в ходе реализации программы осуществляется:

- по итогам выступления на соревнованиях различного уровня;
- по качеству подготовленных выступлений, докладов, сообщений;
- по количеству и качеству участия в походах;
- по итогам анкетирования, тестирования, решения ситуативных задач (в том числе и практических);
- по степени овладения учебным материалом;
- по итоговой сдаче нормативов.

Ожидаемые результаты

- знание истории России, истории и структуры Вооруженных Сил РФ;
- понимание значений: патриотизм, любовь к Родине, защита Отечества;
- формирование устойчивого интереса к изучению военного дела;
- умение самостоятельно оценивать конкретные ситуации и принимать соответствующие решения, отделять главное от второстепенного;
- знание Конституции РФ;
- знание общевоинских уставов В С РФ;
- знание военной техники и вооружения Российской Армии;
- знание материальной части АК-74, его разборку и сборку, разряжение и снаряжение магазина к АК-74,;
- развитие потребности в непрерывном самообразовании и физическом совершенствовании организма;
- осознанное самоопределение в выборе профессии;
- приобретение практических навыков выживания в природной среде;
- формирование устойчивого интереса к изучению военного дела;
- формирование толерантности, культуры общения, как гарантии гражданского и национального самосознания.

Распределение учебного времени по направлениям

| Направление | 1 год обучения | | |
|---|----------------|-----------|-----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Организационное занятие | 1 | 1 | - |
| Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ | 2 | 2 | - |
| Огневая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| Туристская подготовка | 14 | 4 | 10 |
| Физическая подготовка | 12 | 1 | 11 |
| Строевая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| Тактическая подготовка | 7 | 3 | 4 |
| Медико – санитарная подготовка | 7 | 3 | 4 |
| Пожарная подготовка | 6 | 1 | 5 |
| ИТОГО | 68 | 18 | 50 |

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Организационное занятие (1 час).

Знакомство с обучающимися, записавшимися в объединение. Беседа о значении военно-патриотического воспитания. Требования к правилам и дисциплине ВПО. Техника безопасности. Правила пользования инвентарем. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Расписание занятий.

2. Структура Вооруженных сил Российской Федерации.

Уставы Вооруженных сил РФ (2 часа).

История вооруженных сил РФ. Структура вооруженных сил РФ. Устав Вооруженных сил РФ. История создания Уставов ВС РФ. Военная присяга и порядок ее проведения. Права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношения между ними.

3. Огневая подготовка (15 часов).

Устройство АК – 74, меры безопасности. Условия выполнения НУ. Практическое выполнение упражнения из АК – 74. стрельба без пуль. Тренировка удержания винтовки, прицеливание. Соблюдение режима дыхания. Стрельба по квадрату 10x10. Стрельба по мишени с расстояния 10м. Стрельба из винтовки из положения стоя с упором.

4. Туристская подготовка (14 часов).

Укомплектование вещевого мешка. Разведение костра. Подбор продуктов для похода. Приготовление пищи. Установка палатки. Карта. Топографические знаки и способу размещения их на карте. Компас «АНДРИАНОВА». Специальное туристское снаряжение. Правила использования туристского снаряжения. Организация туниского похода. Питание в туристском походе.

5. Физическая подготовка (12 часов).

Значение физической подготовки. Меры безопасности. 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики или вольных упражнений. Подготовительная, основная, заключительная часть комплекса упражнений. Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

6. Строевая подготовка (5 часов).

Основы строевой подготовки. Строй и его элементы. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять», «Головные уборы надеть». Строевая стойка Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 1 шеренгу. Перестроение в колонну по 1, по 2, по 3. Строевой шаг по элементам на 4 счета.

7. Тактическая подготовка (7 часов).

Российские вооруженные силы на современном этапе. Назначение, состав, виды Вооруженных сил. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Сущность и виды ведения боя, его краткая характеристика.

8. Медико – санитарная подготовка (7 часов).

Понятие первой доврачебной помощи. Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. подручные средства для перевязок. Виды шин.

Прогнозируемый результат обучения

Знания:

- знать технику безопасности и соблюдать ее на всех учебных занятиях и в быту;
- знать общие положения устава внутренней службы, строевого устава;
- знать правила определения азимута по транспортиру, топографические знаки, правильность определения дальности до определенного предмета подручными способами;

- знать различные способы и приемы при выполнении бега на различные дистанции и все комплексы УГГ или вольных упражнений;
- знать правила выполнения строевых приемов на месте и в движении;
- знать устройство и порядок применения в боевых условиях ОЗК, Л-1, противогазов, респираторов, приборов химической разведки.

Умения:

- уметь правильно использовать уставные положения при несении различных видов службы;
- уметь правильно определять наиболее важную цель при проведении учебных стрельб;
- уметь правильно определять по транспортиру азимут, определять по топографическим картам рельеф местности, уметь определять расстояние до объектов различных предметов подручными средствами;
- уметь правильно преодолевать препятствия на лыжах, правильно выполнять УГГ и комплексы вольных упражнений, правильно использовать приемы самообороны, в повседневной жизни;
- уметь правильно осуществлять повороты на месте и в движении, проходить строевым шагом, торжественным маршем, с песней и приемам с оружием;
- уметь использовать приборы химической и радиационной разведки а также ОЗЛ, Л- 1, противогаза, респиратора.

Навыки:

- иметь навыки в использовании уставных знаний, при выполнении служебных обязанностей;
- иметь навыки в обращении со стрелковым оружием;
- иметь навыки в определении азимута в любое время суток, в определении дальности различных предметов, чтении топографических знаков;
- иметь навыки в выполнении различных комплексов и утренней гигиенической гимнастики в использовании спортивных снарядов при выполнении упражнений;
- иметь навыки при выполнении строевых приемов без оружия и с оружием, в исполнении строевой песни;
- иметь навыки использования приборами радиационной и химической разведки, в выполнении нормативов надевания противогаз, респиратора ОЗК, Л-1 и другие.

Методическое сопровождение программы «Родина»

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ «Родина»

1. Направление «Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ»

Цели обучения

- изучение истории Вооруженных сил РФ;
- ознакомление обучающихся с жизнью и бытом воинских коллективов;
- совершенствование правового воспитания подростков;
- воспитание дисциплинированности, организованности и соблюдения порядка.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- что такое воинская дисциплина и требования к ней;
- обязанности дневального по роте;
- основные положения Устава Гарнизонной и караульной служб;
- правила поведения в воинском коллективе;
- воинские звания и правила вежливости.
- историю военных реформ в России эпохи Петра-I;
- источники и духовные основы массового героизма Российских воинов при защите Отечества;
- выдающихся полководцев России;
- историю создания военной техники и оружия;
- военно-политические итоги Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
- этапы развития вооруженных сил Российской Федерации.

Уметь:

- грамотно применять требования общевоинских уставов в повседневной деятельности;
- практически выполнять обязанности дневального по роте;
- практически выполнять обязанности часового.

Уставы Вооруженных Сил России представляют свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии. В них определены права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношений между ними. Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизнедеятельности войск, дают исчерпывающие указания по вопросам поддержания твердой воинской дисциплины, организованности и порядка.

При изучении положений Уставов, не связанных с практической деятельностью, применяются преимущественно методы рассказа, беседы, используются плакаты, диафильмы, учебные кинофильмы. Обязанности дневального и часового изучаются на практическом занятии на специально оборудованном месте.

В ходе изучения Уставов необходимо приводить примеры бдительного несения службы лицами суточного наряда, часовыми, рассказывать о героических поступках, совершенных воинами ВС как в мирное, так и в военное время.

Чтобы развить у учеников смекалку и помочь им сознательно усвоить положения Уставов, целесообразно в процессе занятий практиковать самостоятельную работу детей, а проверку знаний проводить не только методом опроса, но и специально создаваемой игровой обстановкой, требующей от учащихся принятия самостоятельных действий дневального, часового и т.д. В результате изучения общевоинских Уставов ученики должны знать их законодательную основу.

Знания и навыки, полученные на занятиях по Уставам должны совершенствоваться на всех занятиях и при проведении военно-спортивных мероприятий.

Целесообразно накануне занятий рекомендовать отдельным ученикам подготовить фиксированное выступление "Чему учит военная история?" или "Воспитание историей как важное средство в деле подготовки вооруженных защитников Родины". Это поможет слушателям лучше разобраться в существе вопроса, расширит кругозор и углубит знания в отечественной истории.

Акцентировать внимание подростков, что на протяжении веков у нашего народа о войне сложилось устойчивое представление как о страшной беде.

Отсюда и отношение к вооруженной защите Отечества было святым, благородным делом. Честь, достоинство, верность присяге, мужество, храбрость в данном случае тоже можно рассматривать как одну из духовных основ воспитания подростков.

Завершая изложенные темы, руководителю занятия целесообразно обратить внимание на следующее: воспитательный процесс

- это комплексное использование всех средств, начиная с организации жизни и боевой учебы воинов и кончая собственно-духовными средствами воздействия на личность.

Эффективность применения последних зависит не только от духовного потенциала, но и от материальных и социальных условий жизни. Кроме того, необходимо использовать литературу по военной истории государства, о боевых традициях Вооруженных Сил России, документы и мемуары, раскрывающие природу подвига и массового героизма Российских воинов в далеком прошлом и в настоящее время.

2. Направление «Огневая подготовка»

Цель обучения:

Дать первоначальные знания по устройству стрелкового оружия, правилам ведения огня из него и приобрести навыки в практической стрельбе.

Требования к объему теоретических и практических навыков учащихся

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- меры безопасности при обращении с оружием;
- инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище;
- устройство малокалиберной и пневматической винтовок, автомата Калашникова, взаимодействие частей, подготовку к стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения;
- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- правила соревнований;
- основы внутренней и внешней баллистики;
- устройство ручных осколочных гранат.

Уметь:

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным и подвижным целям в соответствии с приемами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- выполнять упражнения по метанию ручных осколочных гранат.

Обучение проводится в соответствии с программным материалом, на основании которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий.

Целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка, т.е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе /изготовке/ и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное время пребывания в позе изготовки без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

Занятия по материальной части оружия должны обеспечиваться изучаемыми образцами в таком количестве, чтобы обучаемые могли практически изучать оружие /разбирать, собирать, производить осмотр и др./

С первого же занятия необходимо приучать учеников к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние оружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков характерной ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении /толчок плечом приклада, дергание за спусковой крючок/. Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных уроков, так и постоянно в процессе практических занятий.

Руководитель занятий (ком. взвода, ком. отделения) обязан тщательно готовиться к каждому занятию и проводить его по плану-конспекту. План-конспект должен отражать тему, цель и задачи занятия, учебные вопросы и их содержание, время на каждый вопрос, а также материально-техническое обеспечение. Должна быть соблюдена методическая последовательность в изучении учебного материала, его дозировка по времени или количеству повторений.

Командир взвода должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае систематического отставания отдельных курсантов следует вести с ними дополнительные занятия.

Начальное обучение приемам ведения стрельбы проводится в форме беседы в процессе которого используются:

- рассказ и показ руководителем приема или действия в целом;
- повторение приема по элементам с подробным объяснением;
- выполнение обучаемым разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- тренировка в выполнении приемов до их освоения;

Правила обращения с оружием и инструкцию по мере безопасности в тире и на стрельбище обучаемые должны твердо знать и выполнять еще до перехода к занятиям по практической стрельбе. Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

Подготовительная часть - построение взвода, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указание на что обратить особое внимание.

Основная часть - решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении технике стрельбы - тренировка без патрона и практическая стрельба.

Заключительная часть - разбор хода занятий, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

По окончании занятий ученики проводят чистку оружия. Изучение вопроса "Назначение и боевые свойства ручных гранат" необходимо проводить на макетах гранаты и запала. Используя имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, следует показать курсантам составные части гранат и рассказать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить особое внимание курсантов на то, что запалы всегда находятся в боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается. Для проверки усвоения опросить 2-3 учеников, ознакомить обучаемых с мерами безопасности во время броска, так как при взрыве гранат образуется большое количество осколков.

Руководитель занятий вначале сообщает, каким образом подготовить гранату к броску, а затем показывает практически, как это сделать. Затем проводит тренировку.

Обучение и воспитание будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

3. Направление «Туристская подготовка»

Цели обучения:

- изучение основ туристкой подготовки;
- изучение правил подготовки и использования туристского снаряжения;
- изучение основ ориентирования по компасу и карте;

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- основные сведения по истории развития туризма в России, виды туризма, правила, нормы поведения туристов;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире;
- требования предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового туристского снаряжения;
- виды топографических карт;
- основные требования движения группы на маршруте;
- способы преодоления препятствий;
- технику вязки узлов;
- основные требования к организации привалов и биваков;
- основные типы костров и их назначение;
- меры безопасности при обращении огнем

Уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения;
- заполнять маршрутные документы;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- определять и описывать основные географические объекты;
- измерять и строить азимут;
- двигаться по азимуту при помощи компаса;
- соблюдать правила и режим движения.

4. Направление «Физическая подготовка»

Цели обучения:

- укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
- овладение прикладными навыками и развитие физических и психологических факторов, качеств, необходимых для физического совершенствования.
- воспитывать волю, смелость выносливость, дисциплинированность и упорство в достижении цели.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии;
- содержание физических упражнений по программе;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- меры предупреждения травматизма.

Уметь:

- совершать кроссы по среднепересеченной местности, совершать марши на лыжах, марш/бросок в составе отделения (группы), плавать любым способом;
- преодолевать препятствия единой полосы препятствий;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять приемы рукопашного боя.

В целях повышения общей физической подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Практические занятия по физической подготовке проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя.

Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и состязательного метода;
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Руководители занятий по физической подготовке должны учитывать возрастные особенности детей. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения. Например: на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения на занятиях по легкой атлетике - силовые.

Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физ. упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1,5 - 2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 мин.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями (гантелями, гириями, ящиками с песком). Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д.

В комплексные занятия можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метание, преодоление препятствий, переползания, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усилие незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества, при увеличении усилия - вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 сек. повышает скоростно-силовую выносливость.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения /бег, ходьба на лыжах/ с постепенным увеличением продолжительности выполнения упр. от 5 до 50 мин. /лыжные гонки на 10 км./

По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70 % максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть урока включается 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы. Скорость и длительность вращения /поворотов/ повышается постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций /головокружение, рвота/ упражнения с вращением /поворотами/ распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45 с.

На занятиях по лыжной подготовке упражнения с вращениями /поворотами/ можно включать в комплекс скоростно-силовых упражнений продолжительностью 8-10 мин., который выполняется после разучивания техники лыжных походов по учебному кругу. Лыжи при этом снимаются.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводятся в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово его показать в целом;
- разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;
- показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутными объяснениями техники выполнения и мер безопасности.

Разучивание проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков:

Способы разучивания:

- в целом, если упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;
- по частям или по разделениям, если упражнение сложное и его можно расчленить на отдельные части;
- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнять в целом нельзя из-за трудностей, а расчленить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом. Тренировка

- это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

Последовательность тренировки:

- в простой обстановке;
- после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности.

5. Направление «Строевая подготовка»

Цели обучения:

- привитие учащимся аккуратность, дисциплинированность и внимательность;
- выработка умений выполнять одиночные строевые приемы и действия в составе отделений, взводов;
- развитие ловкости и сноровки, исполнительности;
- совершенствовать командирские качества командиров отделений, взводов.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны :

Знать:

- общие положения строевого Устава;

- свои обязанности перед построением и в строю.

Уметь:

- образцово выполнять одиночные строевые приемы, без оружия и с оружием;
- умело действовать в составе отделения, взвода.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания учащихся оборонно-спортивного класса. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаживание подразделений группы в пешем порядке, строевые смотры.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа командиром взвода строевого приема /Делай как я/, краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым курсантом. В строевом обучении следует идти от простого к сложному. Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединять элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Организация и проведение занятий во взводе: Зам.командира взвода выстраивает взвод на месте занятия в двухшереножном строю, докладывает ком.взвода о готовности к занятию и наличии людей.

Комвзвода, выслушав рапорт, подает команду зам.комвзвода "Встать в строй", затем осматривает курсантов и , подав команду "Вольно", "Заправиться", приказывает устранить недостатки во внешнем виде. Подает команду "Смирно" и проводит занятие по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделением с кратким пояснением его элементов;
- разучивание курсантами показанного приема ;
- тренировка в составе отделения, взвода.

6. Направление «Тактическая подготовка»

Цели обучения:

- изучение тактических приемов, привитие практических навыков в действиях одиночного солдата и отделения на поле боя;
- воспитание высоких морально – боевых качеств: выносливости, выдержки, инициативы;
- привитие командных навыков в управлении отделением и взводом.

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- обязанности личного состава отделения;
- основы организации и ведения боя отделением;
- организацию и боевые возможности отделения и взвода;
- организацию, вооружение отделения, вода вероятного противника;
- сигналы управления отделением;
- основы организации боевого обеспечения подразделения;
- основы организации и способы осуществления радиационной, химической и биологической защиты;
- номенклатуру и условные знаки на топографических картах.

Уметь:

- передвигаться различными способами на поле боя;
- умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности;
- проводить специальную обработку;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью;
- оборудовать окопы, устанавливать различные заграждения, преодолевать заграждения, установленные противником.

Тактическая подготовка проводится в форме теоретических, практических занятий и двухсторонней тактической игры на местности. Теоретические занятия проводятся в классе, используя плакаты, макеты, учебные фильмы.

Тактико-строевые занятия проводятся на местности. При отработке вопросов создается тактическая обстановка. Тактические приемы отрабатываются сначала по элементам, а затем в целом. Ошибки, допускаемые учащимися, могут исправляться без остановки занятий, путем подачи дополнительных команд (сигналов) или с остановкой и повторением приемов, действий после разбора ошибок. Лучший метод исправления ошибок - это показ с последующей тренировкой.

Тактическая обстановка создается в таком объеме, который необходим для сознательного усвоения, изучаемого приема, действия.

Обозначение действий противника может осуществляться заранее подготовленными учащимися. При этом используются мишени и макеты огневых средств и техники, а также имитационные средства.

При подготовке детей к занятию необходимо напомнить им положение боевого Устава, обязанности солдата в бою и меры безопасности.

Передвижения к месту практических и тактико-строевых занятий и обратно целесообразно использовать для отработки действий по сигналам оповещения, преодолению зараженных участков местности, для отработки нормативов.

Двухсторонняя военная тактическая игра на местности является высшей формой обучения, проводится в период полевого выхода в летний военно-спортивный оздоровительный лагерь.

Целью военной тактической игры является совершенствование навыков по действиям солдата в современном бою, выработки у них физической выносливости, морально-психологической устойчивости. В ходе военной игры все учебные вопросы отрабатываются в строгой последовательности, на фоне единой тактической обстановки. Каждый последующий вопрос является продолжением предыдущего. Занятия в ходе военной игры проводятся на местности, позволяющей обучать ведению различных видов боя по маршруту протяженностью 10-15 км.

Для проведения военной игры на крупномасштабной карте /схеме/ разрабатывается план, который включает: тему, учебные и воспитательные цели, время проведения, состав обучаемых, нормы расхода имитационных средств; тактический замысел /положения подразделений и боевые задачи вышестоящего подразделения, боевые задачи обучаемого подразделения и соседей /; этапы военной игры, их продолжительность, учебные вопросы и время на их отработку; маршрут полевого выхода, места отдыха; мероприятия, проводимые руководителем игры; порядок выхода личного состава на тактические занятия, время окончания игры, место и время проведения разбора.

При подготовке к военной игре необходимо составить строевой и боевой расчеты по штату мотострелковой роты. Для проведения игры создается штаб руководства и назначаются посредники.

7. Направление « Медико – санитарная подготовка»

Цели обучения:

- изучение основ анатомии и физиологии человека;
- изучение приемов первой медицинской помощи при различных повреждениях.

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- основные понятия анатомии и физиологии человека;
- понятия об органах и системах органов, организме человека;
- понятия о скелете и его функциях;

- понятия о мышцах и их функциях в организме человека;
- строение нервной системы человека;
- строение органов кровообращения и их функциях в организме;
- строение моче – половой системе человека и ее функциях в организме человека;
- основы медицинской помощи при различных повреждениях организма человека;
- способы переноски и транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях организма;
- накладывать стерильные повязки, при ранениях различной тяжести;

При обучении, особенно в начальный период, следует использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры.

При проведении практических занятий целесообразно привлекать медицинского работника.

Календарно тематическое планирование

| № зан. | Дата | Содержание | Кол. часов |
|--------|----------|---|------------|
| 1 | Сентябрь | Вводное занятие. Программа на учебный год. Техника безопасности на занятиях. | 1 |
| 2 | | Физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической подготовкой. Бег до 15мин. О.Р.У. | 1 |
| 3 | | Физическая подготовка. О.Р.У. Техника преодоления Препятствий | 1 |
| 4 | | Физическая подготовка. Бег до 15мин. О.Р.У. Метание гранаты. | 1 |
| 5 | | Физическая подготовка. О.Р.У. Бег 60метров. | 1 |
| 6 | | Физическая подготовка. О.Р.У. Бег 2000 метров. | 1 |
| 7 | | Физическая подготовка. Бег до 15мин. О.Р.У. Подтягивание. | 1 |
| 8 | | Физическая подготовка. Бег до 15мин. О.Р.У. Полоса препятствий. | 1 |
| 9 | | Физическая подготовка. О.Р.У. Полоса препятствий. | 1 |
| 10 | | Физическая подготовка. Бег до 15мин. О.Р.У. Полоса препятствий. | 1 |
| 11 | Октябрь | Туристическая подготовка. Техника безопасности на занятиях туристической подготовкой. Работа с компасом. Вязка узлов. | 1 |
| 12 | | Туристическая подготовка. Ориентирование. | 1 |
| 13 | | Туристическая подготовка. Работа с компасом. Вязка узлов. | 1 |
| 14 | | Туристическая подготовка. Движение по азимуту. | 1 |
| 15 | | Туристическая подготовка. Страховочные системы. | 1 |
| 16 | | Туристическая подготовка. Страховочные системы. | 1 |
| 17 | | Туристическая подготовка. Переправа по кочкам. | 1 |
| 18 | | Туристическая подготовка. Переправа по лагам. | 1 |
| 19 | | Туристическая подготовка. Переправа, навесная верёвка. | 1 |
| 20 | | Туристическая подготовка. Переправа, Параллельные перила. | 1 |
| 21 | | Туристическая подготовка. Переправа, Параллельные перила. | 1 |

| | | | |
|----|---------|---|---|
| 22 | | Туристическая подготовка. Устройство, укрытия. | 1 |
| 23 | | Туристическая подготовка. Способы добывания огня. | 1 |
| 24 | Ноябрь | Пожарная подготовка. Техника безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. | 1 |
| 25 | | Пожарная подготовка. Правила пожарной безопасности. | 1 |
| 26 | | Пожарная подготовка. Виды огнетушителей и правила пользования огнетушителями. | 1 |
| 27 | | Пожарная подготовка. Вязка спасательной петли. | 1 |
| 28 | | Пожарная подготовка. Проведение рукавной линии. | 1 |
| 29 | | Пожарная подготовка. Преодоление препятствий (забор, бум). | 1 |
| 30 | Декабрь | Строевая подготовка. Обязанности юнармейца в строю. | 1 |
| 31 | | Строевая подготовка. Построения в 1-2 шеренги. В колонну по 1, по 2. | 1 |
| 32 | | Строевая подготовка. Выполнение команд (Становись, равняйся, смирно, вольно). | 1 |
| 33 | | Строевая подготовка. Строевой шаг по разделениям. | 1 |
| 34 | | Строевая подготовка. Поворот в движении на лево. По разделениям. | 1 |
| 35 | Январь | Строевая подготовка. Поворот в движении на право. По разделениям. | 1 |
| 36 | | Вооружённые Силы России на современном этапе. | 1 |
| 37 | | Виды и рода Вооружённых Сил Российской Федерации. | 1 |
| 38 | | Понятие об ориентировании. | 1 |
| 39 | | Азимут и его определение. | 1 |
| 40 | | Ориентирование на местности без карты. | 1 |
| 41 | | Движение по азимутам. | 1 |
| 42 | | Определение сторон горизонта по солнцу. | 1 |
| 43 | Февраль | Определение направления на стороны горизонта по солнцу и часам. | 1 |
| 44 | | Тренировка в определении азимутов на заданные местные предметы (ориентиры). | 1 |
| 45 | | Практическая отработка навыков ориентирования на местности. | 1 |
| 46 | | Топографические знаки. Изображение местности при помощи топографических знаков. | 1 |
| 47 | | Техника безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. | 1 |
| 48 | | Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова. | 1 |
| 49 | | Назначение и устройство частей и механизмов автомата. | 1 |
| 50 | | Назначение прицельного приспособления и элементы наводки. | 1 |
| 51 | | Пневматическая винтовка Устройство и правила стрельбы. | 1 |
| 52 | | Порядок неполной разборки и сборки макета автомата Калашникова. | 1 |
| 53 | | Порядок чистки и смазки оружия после стрельбы. | 1 |
| 54 | | Стрельба из пневматической винтовки. Выполнение первого подготовительного упражнения. | 1 |
| 55 | | Устройство гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске. | 1 |

| | | | |
|----|--------|--|---|
| 56 | | Совершенствование стрельбы из пневматической винтовки. | 1 |
| 57 | | Вооружение и боевая техника воинской части. | 1 |
| 58 | | Управление отделением. Обязанности солдата в бою. | 1 |
| 59 | Апрель | Основные противотанковые и противопехотные мины ВС РФ, их тактико-технические данные, общее устройство и принцип действия. Места и порядок их установки, демаскирующие признаки. | 1 |
| 60 | | Способы передвижения солдата в бою. Действия при вспышке ядерного взрыва. | 1 |
| 61 | | Понятие и характеристики различных видов ранений. | 1 |
| 62 | | Характеристика капиллярного, венозного и артериального кровотечения. | 1 |
| 63 | | Остановка капиллярного, венозного и артериального кровотечения. | 1 |
| 64 | Май | Проведение реанимационных мероприятий при остановке сердца. | 1 |
| 65 | | Первая помощь при закрытых и открытых переломах. | 1 |
| 66 | | Отработка наложения различных видов повязок. | 1 |
| 67 | | Первая помощь пострадавшему при ударе молнии, при солнечном и тепловом ударах, при утоплении. | 1 |
| 68 | | Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 |