

Отдел образования Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» мая 2022 г.  
Протокол № 14

Утверждаю:  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ № 50»  
\_\_\_\_\_ Тимофеев М.А.  
приказ от «27» мая 2022 г. № 273

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
физкультурно-спортивной направленности  
«Патриот»  
Возраст учащихся: 16-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Руденко Евгений Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2022 год

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Патриот» составлена с учетом Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования; Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях с учетом авторского тематического планирования учебного материала, базисного учебного плана; Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования Российской Федерации от 03.06.2003г.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность программы.** Одной из важнейших задач государства является военно-патриотическое воспитание молодежи, в основе которого, лежит подготовка молодых людей страны к службе в Вооруженных Силах РФ, воспитание любви к армии, формирование высокого чувства гордости за принадлежность к России, постоянной готовности к защите Родины.

Важную роль в подготовке молодежи к жизни играют готовность к нравственному поведению, идеалы и ценности, в соответствии с которыми они выбирают себе профессию, стиль жизни, строят свое будущее. Военно-патриотическое воспитание является основой для подготовки морально устойчивых, с активной гражданской позицией, физически развитых будущих защитников нашего Отечества.

**Отличительная особенность программы.** Программа определяет основные пути развития системы военно-патриотического воспитания обучающихся, ее основных компонентов, позволяющих формировать готовность наших выпускников к служению Отечеству, к выбору профессии военнослужащего. По окончании курса юноши 10 классов смогут успешно пройти учебные сборы.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 10 классов (16-17 лет). Юноши, имеющие ограничение по здоровью, к занятиям не допускаются.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год.

**Объем программы:** 34 ч (1 часа в неделю).

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: коллективная, групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 34 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Уровни сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

### 1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

**Цель программы:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, формирование готовности к защите Отечества и развитие гражданских компетентностей, необходимых для выполнения этого конституционного долга.

**Задачи программы:**

- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- формирование профессионально значимых качеств и умений;
- воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- физическое и духовно- нравственное развитие детей и подростков;
- совершенствование ценностно - ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

## Планируемые результаты

1. *Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. *Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

3. *Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- выполнять строевые приемы с оружием и без оружия;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и ранениях;
- обращаться с оружием на линии огня до и во время стрельбы;
- стрелять на кучность по спортивным мишеням;
- владеть элементарными навыками самообороны;
- владеть элементарными навыками самообороны;
- знать основные меры безопасности в различных ЧС;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1		
2	Воспитательная подготовка	3	3		
3	Специальная подготовка	29	6	23	сдача нормативов, тестирование
4	Подведение итогов	1		1	
	Итого	34	10	24	

#### Содержание программы

##### **Раздел 1. Введение (1 час – 1 час теории)**

Тема 1. Вводное занятие. Тематика занятий. Внутренний распорядок кружка.

Теория: Тематика занятий и внутренний распорядок кружка. Инструктаж по ТБ.

##### **Раздел 2. Воспитательная подготовка (3 часа – 3 часа теории)**

Тема 2. История создания оружия. Виды оружия и их специфика. Воинские и патриотические ритуалы. История российских знамен, герба и гимна.

Теория: История создания оружия, виды оружия и их специфика. Воинские и патриотические ритуалы. Военная история нашей страны, история российских знамен, герба, гимна, история и боевые традиции вооруженных сил России.

Тема 3. Боевые традиции ВС России. Герои и военачальники Великой Отечественной войны.

Теория: Боевые традиции вооруженных сил России. Герои и военачальники Великой Отечественной войны.

Тема 4. Страницы истории Великой отечественной войны.

Теория: Военная история нашей страны.

##### **Раздел 3. Специальная подготовка (29 часов – 6 часов теории, 23 часа практики)**

Тема 5 - 11. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.

Практика: Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата, мера безопасности при обращении с оружием. Порядок чистки и смазки автомата после стрельбы, хранение оружия.

Тема 12 - 19. Строевые приемы с оружием и без оружия.

Практика: Прохождение строевой подготовки.

Тема 20. Основы самообороны.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Основы самообороны.

Тема 21 - 22. Основы самообороны.

Практика: Отработка приемов самообороны.

Тема 23. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.

Теория: Изучение наглядного пособия. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.

Тема 24 - 26. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.  
Практика: Оказание ПМП.

Тема 27 - 30. Правила безопасного поведения в ЧС.  
Теория: Изучение наглядного пособия. Правила безопасного поведения в ЧС.

Тема 31 - 33. Военно-спортивные соревнования.  
Практика: Организация и прием участия в военно – патриотических соревнованиях.

#### **Раздел 4. Подведение итогов занятий кружка (1 час – 1 час практики)**

Тема 34. Подведение итогов занятий кружка.

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Введение		1	Вводное занятие. Тематика занятий. Внутренний распорядок кружка.	рассказ	
2	Воспитательная подготовка		1	История создания оружия. Виды оружия и их специфика. Воинские и патриотические ритуалы. История российских знамен, герба и гимна.	беседа	
			1	Боевые традиции ВС России. Герои и военачальники Великой Отечественной войны.	беседа	
			1	Страницы истории Великой отечественной войны.	беседа	
3	Специальная подготовка		1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	
			1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	
			1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	сдача нормативов

		1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	
		1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	сдача нормативов
		1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	
		1	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Неполная разборка и сборка автомата.	практика	сдача нормативов
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	сдача нормативов
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	
		1	Стрелковые приемы с оружием и без оружия.	практика	сдача нормативов
		1	Основы самообороны.	рассказ	
		1	Основы самообороны.	практика	
		1	Основы самообороны.	практика	
		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	беседа	
		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	практика	
		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	практика	
		1	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	практика	тестирование
		1	Правила безопасного	беседа	

				поведения в ЧС.		
		1		Правила безопасного поведения в ЧС.	рассказ	опрос
		1		Правила безопасного поведения в ЧС.	рассказ	
		1		Правила безопасного поведения в ЧС.	беседа	опрос
		1		Военно-спортивные соревнования.	практика	
		1		Военно-спортивные соревнования.	практика	
		1		Военно-спортивные соревнования.	практика	военно-спортивные соревнования
4	Подведение итогов занятий кружка	1		Подведение итогов занятий кружка.	практика	тестирование
Итого		34				

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
I четверть	01 сентября -23 октября 2022
Осенние каникулы	24 октября-6 ноября 2022
II четверть	7 ноября – 29 декабря 2022
Зимние каникулы	30 декабря – 8 января 2023
III четверть	9 января – 19 марта 2023
Весенние каникулы	20 марта-26 марта 2023
IV четверть	27 марта – 31 мая 2023

**Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:** проведение опроса, тестирование, военно-спортивные соревнования, контрольно-измерительные нормативы в течение всего периода.

**Материально-техническое оснащение:** кабинет ОБЖ, проектор, компьютер с необходимым ПО, спортивный зал, АК-74, противогазы, маты гимнастические, ОЗК, гранаты.

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующим профилем программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

### **Методические материалы.**

В процессе спортивной тренировки используются *две большие группы методов:* общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

*К словесным* методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы*, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

*Методы спортивной тренировки*, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

*Методы строго регламентированного упражнения*. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

*Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств*. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках *двух основных групп методов* - непрерывных и интервальных.

*Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

*Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

*Непрерывные методы тренировки*, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Интервальные методы тренировки* (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

*Игровой метод* чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

#### **Оценочные материалы.** Неполная разборка/сборка автомата АК-74

*Неполная разборка:*

13 сек.	Отлично
14 секунд	Хорошо
17 секунд	Удовлетворительно

*Сборка после неполной разборки:*

23 секунды	Отлично
25 секунд	Хорошо
30 секунд	Удовлетворительно



Снаряжение магазина патронами:

30 секунд	Отлично
35 секунд	Хорошо
40 секунд	Удовлетворительно

### Список литературы

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010годы» -М.: Росвоенцентр, 2005.
2. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации //Красная звезда - 2003.-5 июля
3. Концепция воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации // Приказ министра обороны РФ 2004г № 70.
4. Приказ министра обороны РФ 2006 года № 28 «Об утверждении ведомственной программы Министерства обороны РФ по реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010годы».
5. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».1998г.
6. Военно- патриотическое воспитание в школе. изд. 2- е, авт. М.В.Видякин. Волгоград: Учитель 2008 г.
7. Учебник ОБЖ 10 класс авт. В.В.Марков, В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. издательство М.: Дрофа 2008 г.
8. Уставы ВС РФ.