



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каргасокская средняя общеобразовательная школа-интернат №1»**

Принята на заседании  
методического совета  
от 29 августа 2019г  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ «КСОШ-интернат №1»  
Кондратьева Е.М.  
«30» августа 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа военно-спортивного юнармейского клуба  
«Патриот»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Фатеева Ольга Викторовна  
заместитель директора по ВР

с. Каргасок, 2019г.

## **Пояснительная записка**

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства. В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания молодежи, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выработку гражданских и патриотических позиций.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине.

### **Актуальность**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

В связи с этим в школе создан военно-патриотический клуб «Патриот», в котором обучающиеся приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Возраст участников образовательной программы 12-15 лет - подростковый. Подростковый возраст считается самым опасным, периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. В подростковом возрасте происходит смена интересов. С одной стороны, теряется интерес к миру «детских забав», с другой стороны нет сопричастности к миру взрослых. Подросток находится в постоянном поиске себя, самоутверждается, активно проявляет свое «Я». Банальная потребность возраста - понимание. Этот возраст требует осторожности в общении, в тактичном, деликатном отношении. Подростки отличаются повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. Как показывает практика, приходя в клуб, подростки настроены на достижение результата. Поэтому создаются условия для мотивации детей на достижение результата. В клубе создается «ситуация успеха».

**Цель:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности гражданина России, его лидерских качеств.

### **Задачи:**

- воспитывать у школьников любовь и уважение к родному краю, к Родине, бережное отношение к прошлому нашего народа, землякам;
- содействовать в подготовке подрастающего поколения к военной службе в Российской Армии;
- развивать физические, и духовно-нравственные качества подростков;
- создать условия для самовыражения обучающихся, их творческой активности;
- изучать и пропагандировать национальные традиции, культуру страны;

-повышать качества патриотического воспитания в школе.

### **Форма занятий и режим работы**

Форма занятий групповая, фронтальная и индивидуальная. Клуб могут посещать учащиеся 12-15 лет при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к спортивным занятиям. Количество учащихся в группе 15-18 человек.

Продолжительность занятий – 6-8 часов в неделю, (два занятия по 3-4 часа). Всего 864 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения очная.

### **Программа состоит из следующих разделов**

- Общефизическая подготовка
- Огневая подготовка
- Строевая подготовка
- Основы рукопашного боя
- Военная топография
- Медицинская подготовка
- Тактическая подготовка
- Противопожарная подготовка
- Самоподготовка
- Шахматы

По содержанию программа является военно-патриотической, по функциональному назначению – учебно-познавательной, досуговой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной. Теория всегда подкрепляется практикой.

### **Методы:**

-сенсорного восприятия:

-наглядный:

-практический:

-аналитический:

-инструктивный.

При проведении занятий применяются различные формы, в основном беседа, практическая отработка умений, поход, строевые учения, тренировки, просмотр видеоматериала.

### **Учебно-тематический план**

№	Разделы	теория	практика	всего	четверть
1	Общефизическая подготовка	12	260	272	1,2,3,4
2	Огневая подготовка	12	124	136	1,2,3,4
3	Строевая подготовка	10	126	136	1,2,3,4
4	Основы рукопашного боя	1	7	8	1
5	Медицинская подготовка	6	2	8	2
6	Тактическая подготовка	1	7	8	3
7	Противопожарная подготовка	3	5	8	4
8	Военная топография	6	2	8	4
9	Самоподготовка	272		272	1,2,3,4

10	Шахматы	3	5	8	3
----	---------	---	---	---	---

## Содержание

**Общефизическая подготовка.** *Цель - развитие основных физических качеств: быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость.*

- Инструктаж ТБ. Отработка выполнения упражнений на перекладине, «шведской стенке», силовых.
- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.
- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
- Подвижные игры и эстафеты.

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- значение двигательной активности и закалывающих процедур для здоровья человека;
  - влияние факторов внешней среды на организм человека;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;
- уметь:
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
  - преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, преодолевать полосу препятствий;
  - выполнять акробатические упражнения;
  - подтягиваться на перекладине;
  - метать различные по весу и форме снаряды на дальность и на меткость;
  - выполнять скоростной бег;
  - играть в подвижные и спортивные игры;
  - демонстрировать и применять в спортивной игре или в процессе выполнения специально-комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

**Огневая подготовка.** *Цель – обучить умелому обращению с оружием, знать материальную часть автомата Калашникова, стрельбе из пневматической винтовки.*

- Инструктаж ТБ.
- Материальная часть оружия;
- Уход за оружием, хранение и бережение;
- Приемы и правила стрельбы;
- Метание гранаты;
- Практические занятия (стрельба из пневматической винтовки)

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- основы и правила стрельбы из стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;
- содержание и порядок приведения стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому

применению;

- правила хранения, эксплуатации, сбережения оружия;

уметь:

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным целям в соответствии с приёмами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

**Строчовая подготовка.** *Цель – отработка и закрепление строчовых приемов.*

- Инструктаж ТБ. Строч и управление им. Развернутый и походный строч.
- Строчовые приемы в движении без оружия и с оружием. Повороты на месте и в движении.
- Отдание воинской чести на месте и в движении.
- Выполнение команд в движении и на месте (размыкание и смыкание, перестроение), выход из строча.
- Подход к командиру и возвращение в строч отдавание воинской чести.

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- положения Строчового устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным подразделением;

уметь:

- выполнять обязанности командиров перед строчом и в строчу;
- уверенно выполнять строчовые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием;
- отдавать воинскую честь;
- выходить и становиться в строч;
- подходить к начальнику и отходить от него;
- правильно действовать в строчах взвода и роты в пешем порядке;
- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строчовой подготовке с личным составом отделения.

**Основы рукопашного боя.** *Цель – обучение учащихся основам рукопашного боя, овладение приемами самозащиты.*

- Инструктаж ТБ. Методы тренировки в рукопашном бою.
- Специальные упражнения для разминки (с партнером).
- Специальные упражнения по развитию силы и быстроты ударов.
- Специальные упражнения для совершенствования техники ударов.
- Упражнения с грушей, с мячом.
- Ведение борьбы против вооруженного пистолетом, ножом, палкой.
- Приемы связывания противника.
- Освобождение от захвата.

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- базовые элементы самозащиты;
- правила освобождения от захватов сзади;
- болевые и удушающие приемы;
- технику рукопашных приемов с палкой, ножом;
- подручные средства для самообороны;

уметь:

- обезоружить противника при ударе ножом сверху, снизу, прямо;
- освободиться от захвата шеи и туловища спереди и сзади;

-обезвредить противника при нападении с оружием спереди и сзади;

- связать противника

**Военная топография.** *Цель – обучение основам ориентирования на местности, движения по азимуту, устройства компаса; пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять высоту, ширину объекта и расстояние до него.*

-Ориентирование. Понятие ориентирования. Стороны горизонта. Географические координаты.

-Компас. Назначение компаса. Краткая история и принцип работы. Устройство компаса. Виды компасов.

-Ориентирование по карте. Ориентирование карты по компасу и местности. Определение точки своего стояния. Нахождение предметов местности на карте.

-Движение по азимуту. Понятие азимута. Определение азимута на местности и карте. Движение по азимуту в условиях различных местностей и ландшафтов.

-Ориентирование по солнцу. Ориентирование и определение времени по звездам. Определение сторон горизонта по растениям и животным. Ориентирование по рельефу, почвам, ветру и снегу.

-Особенности ночного ориентирования. Определение расстояний и направлений по звуку и свету. Ориентирование на воде. Сложности ориентирования на воде.

-Ориентирование в особых условиях. Ориентирование в тундре. Ориентирование в пустынях и степях. Ориентирование в горах. Особенности ориентирования в лесу.

-Определение сторон и направлений в сложных метеоусловиях. Ориентирование в городе.

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- устройство компаса и способ его применения;

- ориентирование по компасу и карте;

- топографические знаки;

- движение по азимутам;

уметь:

- ориентироваться на местности;

- определять азимут на предмет;

- «читать» топографические карты;

- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;

**Медицинская подготовка.** *Цель – ознакомить с тактикой оказания помощи при несчастных случаях. Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных ситуациях.*

- Понятие о ране, классификация ран и их причина. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях.

- Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

- Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

- Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при переломах.

- Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе. Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе.

- Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких. Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти.

- Правила и способы транспортировки пострадавших.
- Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов.
- Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.

В результате изучения раздела учащиеся должны знать:

- классификация ран и их причины;
- характеристику различных видов кровотечений и их причины;
- правила и технику остановки кровотечений;
- симптомы солнечного удара, виды ожогов;
- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;
- характеристику перевязочного материала;
- правила наложения стерильных повязок;

уметь:

- оказать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;
- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;
- обездвиживать повреждённую часть тела;
- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;
- переносит пострадавших;

**Тактическая подготовка.** *Цель – обучение практическим навыкам, необходимым для самостоятельных действий в бою в любое время года и на различной местности.*

- Способы передвижения солдат в бою. Действия солдата в бою. Перебежки, пере ползание по-пластунски, на полу четвереньках, на боку. Теория боя.
- Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа.
- Преодоление естественных препятствий.
- Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам.
- Естественные и искусственные точки страховки.
- Движение в заданном направлении в составе отделения.
- Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении.

В результате изучения раздела должны знать:

- теорию боя;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса;
- ориентирование карты по компасу;
- движение по азимутам;
- способы передвижения солдат в бою;
- топографическую карту;

уметь:

- перебегать, переползать по-пластунски, на полу четвереньках, на боку;
- преодолевать естественные преграды;
- двигаться по азимуту в заданном направлении;
- ориентироваться на местности;
- определять высоту и расстояние;
- пользоваться страховкой;
- преодолевать препятствия и преграды;

- окапываться;
- применять оружие.

**Противопожарная подготовка.** *Цель – обучение учащихся пользоваться специальными средствами пожаротушения.*

- Понятие о процессе горения, возникновении пожара, его развитие.
- Огнетушащие средства, пожарные рукава, рукавное оборудование, стволы, разветвления, огнетушители.
- Боевое развёртывание.

В результате изучения раздела должны знать:

- источники возникновения пожаров, опасность и последствия пожара;
- средства пожаротушения, умение пользоваться ими;
- виды травм, полученных при пожаре;
- правила пожарной безопасности в общественных местах;

уметь:

- сообщить о пожаре и вызвать пожарных;
- применять на практике полученные знания;
- разворачивать пожарные рукава.

#### **Самоподготовка.**

Повторение домашнего задания, чтение художественной литературы.

**Шахматы.** *Цель - обучение игре в шахматы, развитие интеллектуальных способностей.*

- Шахматная доска – поле шахматных сражений. Правила игры. Первоначальные понятия.
- Шахматные фигуры, термины. Тактика игры.
- Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
- Мат – цель игры.
- Короткие шахматные партии. Сеансы одновременной игры.
- Занимательные страницы шахмат. Решение дидактических задач.

В результате изучения раздела должны знать:

- названия шахматных фигур, правила игры;
- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, шах, мат, пат, ничья;

уметь:

- записывать шахматную партию;
- проводить комбинации;
- решать простейшие задачи;

#### **Перспективы развития**

Занятия в клубе отразятся на повышении успеваемости учащихся по предметам (география, физическая культура, ОБЖ).

#### **Расписание работы клуба**

Вторник, четверг 10.00-13.00

#### **Оценка результатов.**



Для определения качества обучения применяются: текущий контроль- опрос, проверка знаний, предварительные нормативы; тематический контроль - тесты, сдача нормативов, поход: итоговый контроль – полевой поход, соревнования разных уровней.

#### **Нормативы медицинской подготовки:**

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Наложение жгута	25	30	35
2	Наложение закрутки	45	50	55
3	Наложение повязки	1.0	1.1	1.3
4	Наложение шины, перелом плеча	4	4.30	5
5	Кисть, предплечье	2.4	3.1	3.4
6	Бедро	4.45	5.3	6
7	Голени	4.3	5	5.3

#### **Метание гранаты на дальность:**

50 метров - 5 баллов, 35 метров- 4 балла, 30 метров - 3 балла, 25 метров -2 балла, 20 метров -1 балл

#### **Отжимание.**

50 раз - 5 баллов, 40 раз - 4 баллов, 30 раз - 3 балла, 20 раз -2 балла, 10 раз -1 балл

#### **Сборка и разборка АК:**

22 секунды -5 баллов, 28 секунды - 4 балла, 35 секунды - 3 балла, 40 секунды - 2балла, 45 секунды -1 балл

#### **Снаряжение магазина:**

30 секунд - 5 баллов, 32 секунды - 4балла, 35 секунд - 3 балла, 40секунд - 2балла, 4.5 секунд - 1балл

#### **Надевание противогаза:**

8 секунд -5 баллов, 10секунд - 4балла, 11 секунд - 3 балла, 12секунд - 2балла, 13 секунд - 1 балл.

**Конечным результатом обучения** игре в шахматы считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике. Проведение итоговых соревнований. В ходе освоения программы ребенок получает качественные оценки: «молодец», «замечательно», «не совсем точно», «подумай, у тебя все получится», «хорошо» и т.д.

Ожидаемый результат

По окончанию обучения воспитанник должен знать:

- Основные составляющие здорового образа жизни;
- Ратные страницы истории Отечества;
- Строй отделения и порядок управления им;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Средства индивидуальной защиты;
- Приемы рукопашного боя;
- Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- Выполнять неполную разборку и сборку ММГ АК- 74.
- Способы проверки освоения программы:

Выполнение нормативов;

- Тестирование;

Зачётные занятия;  
Соревнования.

### **Методическое обеспечение программы**

Дидактические материалы- плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы видеоматериал. Красочные альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», «Оружие пехоты», «История советского стрелкового оружия и патронов», «Игра в шахматы».

Необходимые материалы для выполнения программы - специальная форма и обувь для занятий.

### **Материально-техническая база**

Занятия с учащимися проводятся в специально оборудованном кабинете ОБЖ и тире, физкультурном зале, на оборудованной физкультурной площадке на улице с использованием учебно-наглядных пособий и оборудования.

Спортивный зал, мячи, скакалки, перекладина, «шведская стенка», тренажерный зал.

Стрелковый тир, оборудованный с учетом правил безопасности (пылеуловитель, боевая стенка, прицельный станок, зрительная труба), комната для хранения оружия, пневматические винтовки МР 512 - 5, набор мишеней, пульки 4,5мм, массогабаритные макеты автомата Калашникова АК74М – 7 шт., матрасы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы, гранаты. Пожарные рукава, рукавное оборудование, стволы, разветвления, огнетушители. Палатка. Компасы. Укомплектованная медицинская сумка.

Шахматная доска. Противогазы, комплекты ОЗК.

### **Литература.**

Боевая машина. Ю.Г.Хацкевич. -Минск. ООО «Харвест», 2002г.

Информационно-методическое обеспечение деятельности военно-патриотических клубов Новосибирской области. - Новосибирск: издательство НИПК и ПРО.

Командиру «Орлят» Н.И. Васильев, Л.А. Пестеров. - Москва-М.: ДОСААФ, 1982г.

Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации. - Москва, 2003г.

Начальная военная подготовка. Р.С. Збарская. - Москва. 1984г.

Патриот Отечества. А.И.Докучаев. - Москва. ООО «АРМ пресс» №2, 2004г.

Основы безопасности жизни. О.Лысенко. - Издательство «Русский журнал» №1,2006г.

Основы безопасности жизни. О.Лысенко. - Издательство «Русский журнал» №4,2006г.

Основы безопасности жизнедеятельности. В.Н.Латчук. В.В.Марков. - Издательство «Дрофа», 2003г.

Пулевая стрельба. М.К. Корейс, - Издательство «Физкультура и спорт», 1982г.

Растим патриотов России.- Москва, Министерство образования РФ, 2003г.

Растим патриотов России,- Москва, Издательство ООО «Вильсон», 2004г.