

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение
открытая (сменная) общеобразовательная школа №1

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета,
протокол № 13
от «21» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

1FB2D6DFD395CB484941EE68B11D5413

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 28.11.2022 с по 21.02.2024

Приказ № В-13-237/3

от 24.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Служу Отечеству!»**

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:
Хабибуллин Денис Сайфулович,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2023

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
МБВ(с)ОУО(с)ОШ №1

Название программы	«Служу Отечеству!»
Направленность программы	Социально – гуманитарная
Возраст учащихся	От 16 до 18 лет
ФИО автора программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2023
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы	70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № В-13-237/3 От 24.04.2023
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель	Совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков, посредством изучения основ военной службы.
Задачи	<p align="center"><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Компенсировать отсутствующие в общем образовании знания; – Совершенствовать умения, навыки в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации; – Изучить основы подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья. <p align="center"><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Развить морально-волевые качества, необходимые при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах; – Сформировать навыки дисциплины и самоорганизации; – Развить потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании; – Совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений; <p align="center"><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Воспитать чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;

	<ul style="list-style-type: none"> – Приобщить к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях; – Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ; – Умение оказывать первую помощь. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Овладение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта; – Овладение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой; – Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.
<p>Формы занятий</p>	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.</p>

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Служу Отечеству!» имеет социально-гуманитарную направленность. Программа раскрывает основы военно-прикладной физической подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Программа «Служу Отечеству!» предназначена для обучающихся от 16 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению. Предельная наполняемость учебной группы составляет 12- 15 человек.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служу Отечеству!» разработана в соответствии с актуальной нормативной базой дополнительного образования детей в Российской Федерации:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#1000>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>;

5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 №61573) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoeobrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html>;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe->

obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-kprogrammav-dop.html;

7. Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 22.12.2020 № 10-П-1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированное финансирование дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

8. Устав Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1 и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию https://ososh-surgut.gosuslugi.ru/ofitsialno/dokumenty/dokumenty-all-52_223.html.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что она способствует в первую очередь формированию у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение учащимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств, обеспечение комфортных условий для ведения учебного процесса с целью мотивирования детей к учебным занятиям.

В воспитательных целях, в целях мотивирования учащихся к занятиям, а также в целях приобретения и закрепления обучающимися теоретических знаний и необходимых практических навыков, программой предусмотрено проведение занятий в исторических музеях, участие в соревнованиях, праздниках, мероприятиях воспитательного характера и т.д.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные

учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Уровень освоения программы – стартовый.

Данная программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является то, что она совмещает общевойсковую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Служу Отечеству!» предназначена для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению. Предельная наполняемость учебной группы составляет 12- 15 человек.

Срок реализации

Дополнительная общеобразовательная программа «Служу Отечеству!» рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (кабинет внеурочной деятельности, асфальтированная площадь и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время военно-патриотических сборов, соревнований, практических учебных занятий.

Планируемые результаты

Личностные:

– Становление морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях;

– Становление чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело помощи;

Предметные:

– Владение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ;

– Умение оказывать первую помощь.

Метапредметные:

– Владение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;

– Владение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;

Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.

Содержание программы
Учебный план на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы военно-прикладной физической подготовки	18	3	15	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1		Тестирование
2.	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	1	1		Визуальный контроль
3.	Военно-историческая подготовка	1	1		Визуальный контроль
4.	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
5.	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи.	5		5	Сдача нормативов
II	Основы огневой подготовки	12	5	7	
1.	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	1	1		Зачет
2.	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы	1	1		Зачет
3.	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов	2	1	1	Сдача нормативов
4.	Приемы и правила метания ручных гранат	2		2	Сдача нормативов
5.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата АК-74	5	1	4	Сдача нормативов
6.	Военно-историческая подготовка	1	1		Визуальный контроль
III	Военно-медицинская подготовка	15	7	8	
1.	Принципы оказания первой помощи	1	1		Наблюдение
2.	Профилактика травм в школьном возрасте	1	1		Наблюдение
3.	Первая помощь при кровотечениях.	3	1	2	Зачет
4.	Первая помощь при ожогах, тепловых ударах, обморожениях	1		1	Зачет
5.	Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых»	1		1	Зачет
6.	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	3	1	2	Работа с роботом тренажером Гриша 1.01
7.	Повреждение внутренних	3	1	2	Зачет

	органов и первая медицинская помощь. Травматический шок				
8.	Военно-историческая подготовка	2	2		Визуальный контроль
IV	Строевая подготовка	14	1	13	
1.	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	1	1		Визуальный контроль
2.	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	2		2	Контрольная тренировка
3.	Развернутый строй отделения	2		2	Контрольная тренировка
4.	Строевые приемы на месте и в движении	2		2	Контрольная тренировка
5.	Движение строевым шагом	5		5	Контрольная тренировка
6.	Разучивание строевых песен	2		2	Строевой смотр
VI	Топографическая и туристическая подготовка	11	6	5	
1.	Магнитный азимут. Определение азимута на местности	1		1	Визуальный контроль
2.	Выживание в различных географических и климатических условиях	1	1		Доклад
3.	Туристские узлы	1		1	Сдача нормативов
4.	Установка палатки, разбивание лагеря. Прохождение туристской полосы препятствий	3	1	2	Визуальный контроль
5.	Военно-историческая подготовка	4	4		Визуальный контроль
6.	Итоговая аттестация	1		1	Сдача нормативов
	Всего	70	22	48	

Содержание учебного плана.

I. Основы военно-прикладной физической подготовки

Теория: Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни. Урок мужества: «День солидарности в борьбе с терроризмом». Виды и характеристика оружия массового поражения. Профессия – Родину защищать.

Практика: Круглый стол по теме: «Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Круговая тренировка. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса. Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность». Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи.

II. Основы огневой подготовки

Теория: Вооружение и боевая техника ВС РФ. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы. Формы докладов. Приемы и правила метания ручных гранат. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Урок мужества: «День Героев Отечества». Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Урок мужества: «Имя твое неизвестно. Подвиг твой бессмертен».

Практика: Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Приемы и правила стрельбы. Отработка действий по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру». Приемы и правила метания ручных гранат. Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Отработка действий по командам: «Огонь», «Стой». Формы докладов. Контроль: Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру».

III. Военно-медицинская подготовка

Теория: Первая помощь при кровотечениях, переломах. Первая помощь при ожогах, тепловых ударах. Состав медикаментов в санитарной сумке и их предназначение. Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок. Правила наложения жгута.

Практика: Первая помощь при ранениях, транспортировка «раненых». Принципы оказания первой помощи. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01». Организация и проведение школьного конкурса «А ну ка, парни и девушки!». Меры по профилактике травм в школьном возрасте.

IV. Строевая подготовка

Теория: Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей. Развернутый строй отделения. Движение строевым шагом. Строевые приемы на месте и в движении. Разучивание строевых песен. Характерные ошибки при движении строевым шагом. Викторина "Своя игра"

Практика: Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевое слаживание отделения, взвода. Выполнение воинского приветствия. Строевые приемы на месте и в движении. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом на 4-ре счета. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Смотр песни и строя.

V. Топографическая и туристическая подготовка

Теория: Ратная история России и Советского Союза, история их Вооруженных Сил. Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны. Сургут в годы Великой Отечественной войны. Урок мужества: «Нам есть чем гордиться, нам есть, что любить». Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Туристские узлы, их значение и применение. Техника вязания узлов. Виды палаток. Установка туристической палатки. Уход за палатками. Особенности выживания в

различных физико-географических условиях. Разведение костров. Обеспечение водой и пищей. Оборудование укрытий для личного состава в полевых условиях.

Практика: Отработка навыков по вязанию туристских узлов. Прохождение туристической полосы препятствий. Отработка навыков по вязанию туристских узлов. Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного туриста. Правила разбивки лагеря. Установка палатки. Магнитный азимут. Определение азимута на местности. Определение сторон света на местности. Хождение по азимуту.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

– Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей;

– Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, визуальный контроль, индивидуальные задания, участие в соревнованиях;

– Промежуточная аттестация - проводится в конце первого полугодия, проводится в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня;

– Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится в конце учебного года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня. На протяжении всего учебного года проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

Проверка знаний, умений и навыков слушателей осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

– Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года. Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения слушателей.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

– «Высокий уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

– «Средний уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

– «Низкий уровень» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

– Незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;

– Значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

– Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

– знание теоретического раздела программы;

– знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;

– знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. кабинета внеурочной деятельности, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;

2. гранаты для метания;

3. общевойсковые защитные комплекты;

4. теннисные столы;

5. лазерный тир;

6. лыжи;

7. футбольные, баскетбольные, волейбольные, мячи;

8. гимнастическое оборудование;

9. полоса препятствий на территории общеобразовательного учреждения;

10. учебно-методическая литература;

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе

Методическое обеспечение реализации программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики;
- метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка;
- наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

Технологии, используемые при реализации программы:

— *Здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

— *Технологии личностно-ориентированного обучения* - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

— *Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

— *Технология сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

– *Игровые технологии.* Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Кабинет внеурочной деятельности	Тестирование
2.			9.50-10.30	Лекция	1	Основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
3.			9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
4.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
5.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Висы и упоры. Прыжки через скакалку	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
6.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
7.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
8.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
9.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
10.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение

11.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
12.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
13.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
14.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
15.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
16.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Отработка навыков пользования противогазом и средствами защиты кожи	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
17.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора)	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
18.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
19.			9.00-9.40	Лекция	1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
20.			9.50-10.30	Лекция	1	Меры безопасности при обращении с оружием, приемы и правила стрельбы.	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
21.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет

22.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Контроль: Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру».	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
23.			9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «Имя твое неизвестно. Подвиг твой бессмертен»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальное наблюдение
24.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Метание ручных гранат на дальность с места. Метание ручных гранат на меткость с места	Территория школы	Сдача нормативов
25.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Контроль: Метание ручных гранат на дальность с места. Контроль: Метание ручных гранат	Территория школы	Сдача нормативов
26.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Урок мужества: «День Героев Отечества»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
27.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Назначение и боевые свойства АК-74, общее устройство.	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
28.			9.50-10.30	Лекция	1	Принцип работы АК-74. Назначение частей и механизмов.	Территория школы	Визуальный контроль
29.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
30.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
31.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Выполнение нормативов №13, №14	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
32.			9.50-10.30	Лекция	1	Принципы оказания первой помощи	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
33.			9.00-9.40	Лекция	1	Правила наложения жгута.	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение

34.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях	Кабинет внеурочной деятельности	Наблюдение
35.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Первая помощь при кровотечениях	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
36.			9.50-10.30	Лекция	1	Общие правила оказания первой помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
37.			9.00-9.40	Лекция	1	Основные правила обработки ран. Первая помощь при ранениях. Правила транспортировки «раненых».	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
38.			9.50-10.30	Лекция	1	Урок мужества: «Афганистан-наша память и боль»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
39.			9.00-9.40	Лекция	1	Меры по профилактике травм в школьном возрасте	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
40.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
41.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
42.			9.50-10.30	Лекция	1	Урок мужества: «Честь имею!»	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
43.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Работа с роботом-тренажером «Гриша 1.01»	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
44.			9.50-10.30	Лекция	1	Правила оказания первой помощи при травматическом шоке и переломах	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет

45.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Повреждения внутренних органов в следствии перелома	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
46.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок	Кабинет внеурочной деятельности	Зачет
47.			9.00-9.40	Лекция	1	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
48.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Выполнение воинского приветствия, Отдание воинских почестей	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
49.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Отработка выполнения воинского приветствия, отдания воинских почестей	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
50.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Развернутый строй отделения.	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
51.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Понятия: «строй», «шеренга», «интервал», «дистанция»	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
52.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Построение, выход из строя.	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
53.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Строевые приемы на месте и в движении	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
54.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Строевой шаг на месте. Движение руками.	Асфальтированная площадь на	Визуальный контроль

							территории школы	
55.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом на 4-ре счета	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
56.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Ходьба в ногу. Строевой шаг.	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
57.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
58.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Движение строевым шагом	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
59.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Разучивание строевых песен	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
60.			9.50-10.30	Лекция	1	Ратная история России и Советского Союза, история их Вооруженных Сил	Асфальтированная площадь на территории школы	Контрольная тренировка
61.			9.00-9.40	Лекция	1	Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны	Асфальтированная площадь на территории школы	Реферат
62.			9.50-10.30	Лекция	1	Сургут в годы Великой Отечественной войны	Асфальтированная площадь на территории школы	Доклад

63.			9.00-9.40	Лекция	1	Урок мужества: «Нам есть чем гордиться, нам есть, что любить»	Кабинет внеурочной деятельности	Доклад
64.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Магнитный азимут. Определение азимута на местности	Асфальтированная площадь на территории школы	Визуальный контроль
65.			9.00-9.40	Лекция	1	Выживание в различных географических и климатических	Асфальтированная площадь на территории школы	Доклад
66.			9.50-10.30	Лекция	1	Виды палаток. Установка туристической палатки. Уход за палатками	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
67.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Правила разбивки лагеря. Установка палатки	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
68.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Туристские узлы, их значение и применение. Техника вязания узлов.	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов
69.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Прохождение туристической полосы препятствий	Территория школы	Сдача нормативов
70.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Итоговая аттестация	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		16-17 лет	18 лет	16-17 лет	18 лет
Скоростные	Бег 60 м, сек	8,5	8,6	10,1	10,5
	Бег 100 м, сек	14,3	14,1	17,2	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,6	7,7	8,7	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	225	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	40	37	36	35
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	-	11.20	12.30
	Бег 3000 м, мин/сек	14.30	13.40	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	8	9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	13	12
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	31	32	11	12

Военно-спортивный конкурс "А ну-ка, парни и девушки!"

Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

Цели соревнований

1. Воспитание у подростков готовности встать на защиту Родины, подготовка их к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.
4. Приобщение к национальной культуре, формирование культуры мира и межличностных отношений.
5. Сохранение памяти о воинах, погибших в годы ВОВ при защите Отечества.
7. Популяризация военно-патриотического героического прошлого нашего народа.

Задачи соревнований

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление сильнейших команд и спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.

Дата проведения: _____.

Место проведения: МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

Состав участников: 4 мальчика + 1 девушка с каждого класса.

Количество команд – неограниченно.

Форма одежды: спортивная.

Программа мероприятия:

Торжественное открытие военно-спортивного конкурса “А ну-ка, парни и девушки!”.

Прохождение этапов конкурса участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

Организация проведения мероприятия:

В подготовке и проведении военно-спортивного конкурса принимают участие администрация школы, учителя физической культуры, ОБЖ, медицинский работник школы, классные руководители 10-11-х классов

Судейство этапов конкурса возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

Порядок проведения эстафеты:

1 этап – Дартс.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 5

2 этап – Прыжок в длину с места.

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

3 этап – Неполная разборка/ сборка автомата АК-74

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 7

4 этап – Теоретический конкурс

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 2

5 этап – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 3

6 этап – Оказание ПМП при ранениях

Ответственный: Ф.И.О.

Место проведения: кабинет 6

Подведение итогов конкурса: победители определяются по наименьшей сумме мест в каждом этапе. Команды-призеры награждаются почетными грамотами.

Нормативы по вязке основных узлов и узлы без нормативов

№ п/п	Норматив	Время выполнения, сек
1.	Узел прусика (3 оборота)	25
2.	Австрийский проводник (любой способ)	15
3.	Петля восьмеркой (фламандская петля)	15
4.	Грейпвайн	35
5.	Стремя вокруг опоры (одним концом)	11
6.	Булинь (с контрольным узлом)	30
7.	Прямой (с контрольными узлами)	20

Норматив №1

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p><i>отлично-</i> <i>-7с</i> <i>хорошо-</i> <i>-9с</i> <i>удовл -</i> <i>-10с.</i></p>	<p><u>По команде: «ГАЗЫ»</u></p> <p>1.Задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие «на ремень» (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры).</p> <p>2.Снять головной убор.</p> <p>3.Вынуть шлем-маску, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные - внутри ее.</p> <p>4.Приложить нижнюю часть шлема-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки находились на уровне глаз.</p> <p>5.Устранить перекос и складки, если они образовались при надевании шлема-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;</p> <p>6.Надеть головной убор, закрепить противогазовую сумку на туловище, если это не было сделано раньше.</p>	<p>1.При надевании противогаза не закрыты глаза или не задержано дыхание.</p> <p>2.После надевания противогаза не сделан полный выдох.</p> <p>3.Шлем-маска надета с перекосом.</p> <p><i>Если допущены две и более ошибок, ставится оценка неудовлетворительн о.</i></p>

Оценка- - <u>время</u>	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p>Выполнение норматива: -на открытой местности Отлично- 3мин., хорошо -3мин., 20с, удовл- 4мин.</p> <p>В укрытиях или закрытых машинах Отлично- 4мин. 40с, хорошо -5мин., удов- 6мин.</p>	<p>По команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки, надеть. Газы!»:</p> <p>1.Надеть защитные чулки поверх сапог, натянуть голенища чулок и завернуть их складками на внешнюю сторону ног, застегнуть хлястики тесемки подвязать к поясному ремню.</p> <p>2.Надеть противогаз.</p> <p>3.Надеть защитные перчатки.</p> <p>4.Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща.</p> <p>5.Надеть петли на большие пальцы кистей рук.</p> <p><i>При надевании плаща в рукава, снаряжение и сумка от противогаза находятся под плащом.</i></p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p><u>Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:</u></p> <p>1. Не застёгнуто более 2-х шпеньков.</p> <p>2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при выполнении норматива №1.</p>

Оценка- -время	Последовательность выполнения норматива	Ошибки снижающие оценку на один балл
<p>Отлично- <u>4мин.</u> <u>35 с.</u> хорошо -5мин., удовл- <u>6 мин.</u></p>	<p>На незараженной местности (в укрытии, помещении) по команде: «Защитный комплект надеть. Газы!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Снять сумку с противогазом, снаряжение, головной убор и положить их на землю. 2.Надеть защитные чулки. 3.Надеть плащ в рукава. 4.Концы тесемок продеть в полукольца по низу спинки плаща и закрепить. 5.Застегнуть на центральный шпенец центральные держатели шпенок сначала правой, а затем левой полы плаща и закрепить их закрепкой. 6.Застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую ногу. 7.Держатели двух шпенок, расположенные ниже центрального шпеня, закрепить закрепками. 8.Застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями. 9.Застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя. 10.Надеть поверх плаща снаряжение и противогаз. 11.Надеть капюшон на голову и застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона. 12.Надеть перчатки. <p><i>При использовании ОЗК в виде комбинезона снаряжение и сумка надеваются поверх плаща.</i></p>	<p>1.Не полностью выполнены отдельные операции при надевании средств защиты.</p> <p>2.Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл, при выполнении норматива №1.</p> <p><i>Ошибки определяющие оценку «неудовлетворительн о»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.<i>Не застёгнуто более 2-х шпенок.</i> 2.<i>Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительн о», при надевании противогаза (норматив №1).</i>

Соревнования по скоростной разборке сборки АК-74
среди воспитанников ВПК «Радогор»
Примерное ПОЛОЖЕНИЕ

Цели соревнований

1. Повышение интереса к военной службе, формирование гражданского сознания и воспитания патриотического чувства у подрастающего поколения.
2. Популяризация здорового образа жизни.
3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.

Задачи соревнований

1. Популяризация военно-прикладных видов спорта среди учащейся молодежи.
2. Выявление спортсменов среди учащихся.
3. Формирование у детей активной жизненной позиции.
4. Создание условий для самореализации подростка.
5. Закрепление знаний, умений и навыков по огневой подготовке.

Дата проведения: _____.

Место проведения: МБВ (с) ОУО (с) ОШ №1

Условия участия

1. В соревнованиях могут принять участие команды образовательных учреждений города, военно-патриотических объединений/клубов города, юнармейские отряды города.
2. Возраст участников: до 18 лет (включительно).

Форма одежды: спортивная.

Программа мероприятия:

Торжественное открытие соревнований по скоростной разборке сборки АК-74 среди воспитанников ВПК «Радогор»

Прохождение этапов конкурса участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

Организация проведения мероприятия:

В подготовке и проведении соревнований принимают участие администрация школы, педагог дополнительного образования.

Главный судья соревнований: Ф.И.О.

Порядок проведения соревнований:

Личный зачет: Каждый участник выполняет неполную разборку-сборку АК.

1. По команде судьи-хронометриста «Старт», запускается секундомер, и участник приступает к выполнению упражнения.

2. По окончании выполнения упражнения, участник говорит команду «Готов».

После чего судья-хронометрист останавливает время.

3. Штрафы: нарушение последовательности разборки и сборки, нарушение правил безопасности обращения с оружием, незаконченные действия – 5 секунд.

4. Победителем считается участник, выполнивший разборку-сборку АК за наименьшее количество времени.

Награждение

Призеры и победители награждаются грамотами.

Список литературы для педагога

1. Социальный институт патриотизма как основа воспитания молодежи современной России (социально-педагогический аспект): монография / В. Е. Талынев, Н. В. Шульженко, В. В. Якушкин; Воронеж. ин-т МВД России. - Воронеж: ВИ МВД России, 2015. - 192 с.
2. Историческая память как основа формирования патриотизма в процессе изучения социально-гуманитарных дисциплин / Т. Н. Жуйкова // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии: Междунар. науч.-практ. конф. ; сб. материалов. Ч.3. - Воронеж, 2016. - С.221- 226.
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (в рамках подготовки бакалавров гуманитарно-педагогических вузов) : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Е.А. Романова. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 180 с.
4. Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП); Освоение основ туристской подготовки – важное средство гармонического развития личности и укрепления здоровья: Сборник № 2 «Физическое воспитание спортивно-массовая работа в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». М.: Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», 2006
5. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации. – Ростов н/Д : Феникс, 2017. – 713, [1] с. :ил. – (Закон и общество).

Список литературы для обучающихся

1. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В. Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень/ С.В. Ким, В.А. Горский. – М. : «Вента-Граф», 2019.