

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШИЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №51

СОГЛАСОВАНО
«__» _____ 2020г.
Заместитель директора по УВР
_____ Калчугин А.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__
от «__» _____ 2020г.
Директор школы _____ Суюнда В.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА
«ВИТЯЗИ»**

Возраст детей: 13 – 17 лет

Срок действия: 3 года

Автор-составитель: Суюнда Виктор Владимирович,
Преподаватель физической культуры и ОБЖ

г. Шилка, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях формирования у подростков и молодёжи желания служить Родине через созидательный труд, ведения деятельности по сохранению и изучению российского исторического и культурного наследия, увековечению памяти погибших при защите Отечества, получения опыта общественного самоуправления, осуществления начальной военной подготовки допризывной молодёжи в школе создан и работает военно-патриотическое объединение подростков и молодёжи.

В истории России патриотическому воспитанию молодёжи всегда отводилась главенствующая роль, что позволяло воспитывать у воинов высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу и стойкость в бою. Сила и отвага россиян на полях сражений множилась осознанием славных побед наших предков на Чудском озере, на Куликовом поле, при изгнании чужеземных захватчиков с русской земли в 1612 и 1812 годах, в других сражениях и войнах. Высокий патриотизм россиян был отражен в девизах «За веру, царя и Отечество», «За нашу Советскую Родину», с которыми они шли в бой и побеждали. Воспитание современной молодёжи на примерах истории, приобщение её к опыту предшествующих поколений является основным условием того, что здоровый патриотизм может и должен стать нормой нашего общества, что традиционные понятия чести, воинского долга вновь возобладают среди большинства граждан.

В школе разработана и реализуется в течение нескольких лет дополнительная образовательная программа военно-патриотического воспитания, предназначенная подросткам, занимающихся военно-спортивной подготовкой в системе дополнительного образования и являющихся членами военно-спортивного патриотического клуба «Витязи».

Необходимость создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Новизна программы состоит в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность, рекомендована для подростков с девиантным поведением. Именно таким учащимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

Актуальность программы

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том

числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодежи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объём физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения, определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка и, в частности, занятия в военно-спортивном подростковом клубе – это и есть **самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности.** У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию **гражданско-патриотических взглядов и профилактики различных вредных привычек.**

На занятиях в военно-спортивном патриотическом клубе в современном образовательном учреждении присутствуют и тренировки, и походы, и экскурсии в музеи, и занятия с использованием компьютера и информационно-коммуникационных технологий, и различные соревнования, что даёт возможность воспитанникам клуба проявить себя в разных видах деятельности. А дружеские отношения в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсах создают только положительные эмоции, являющиеся **важным фактором формирования здоровой атмосферы и успешности в жизни подростка.**

Занятия в военно-спортивном патриотическом клубе – это труд, творческий путь к духовному и физическому здоровью. Поэтому, **здоровьесберегающие технологии** в работе педагогов военно-патриотической направленности являются одними из основных. Бег, акробатика, гимнастика и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

Данная программа является адаптированной. При составлении использована комплексная программа военно-патриотической направленности.

Уровень программы – учрежденческий.

Направление образовательной деятельности – военно-патриотическое.

Данная программа **долгосрочная**. Она рассчитана на **3 года** обучения для подростков **от 13 до 17 лет**.

Количество занимающихся в группах по **15 человек**. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю.

Программа обучения в военно-спортивном патриотическом клубе «Витязи» рассчитана на занятия подростков обоего пола. Учебная нагрузка постепенно увеличивается. Количество учебных часов в неделю - 4 часа для 1-го года обучения, 4 часа для 2-го года обучения и 6 часов для 3-го года обучения. Программа рассчитана на 36 учебных недель. Всего воспитанники занимаются по программе клуба в год 1-ый год обучения – 144 часа, во 2-ой – 144 часов и в 3-ий – 216 часов, итого за 3 года обучения – 504 часа.

По окончании обучения по программе и успешного прохождения итоговой аттестации предполагается выдача выпускникам клуба соответствующего свидетельства.

Членом клуба может стать любой учащийся школы, который признаёт и выполняет Устав клуба, имеет допуск врача к занятиям со средней физической нагрузкой и, конечно, желает заниматься доармейской подготовкой.

Программа направлена на оздоровление, развитие гражданской активности школьников, воспитание патриотизма, военно-спортивную подготовку.

Цель программы: Подготовка юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

Задачи:

1. Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.
2. Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.
3. Сохранить и укрепить здоровье подростков.
4. Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Предполагаемая модель выпускника ВСПК «Витязи»:

- Выпускник имеет активное творческое «Я» при решении каких-либо проблем;
- свободно общается с людьми, понимает и владеет множеством механизмов общения, уверен в себе, эрудирован;
- овладел комплексом знаний по профилю клуба;
- реализует полученные в клубе знания и навыки, самосовершенствуется;
- самостоятельный, выдержанный и дисциплинированный.

Педагогические принципы работы с воспитанниками клуба:

1. Природосообразность - не бороться с природой подростка, не переделывать его, а развивать то, что уже есть, выращивать в нём те необходимые для развитой личности качества, которых пока нет.
2. Целостность – военная, спортивная подготовка, патриотическое воспитание обучающихся неразрывно связаны со всем учебно-воспитательным процессом.
3. Сотрудничество - работа клуба строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

Педагогические подходы к работе с воспитанниками клуба:

- деятельный,
- личностно-ориентированный,
- возрастной.

Формы и методы работы с воспитанниками клуба

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- слёты ВСПК района, округа, области;
 - марш-броски, экспедиции, походы;
 - трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны,
 - уроки мужества, «Вахты памяти»,
 - встречи с ветеранами Вооруженных Сил, совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК
 - лекции, диспуты, вечера общения и т.д.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

По завершению обучения в клубе у курсантов должен быть сформирован интерес к военному делу.

Курсанты должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и областных мероприятиях: играх типа «Зарница», конкурсах проектов, сборах ВСПК и др.

У курсантов и юнармейцев воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,
- условные тактические знаки,
- ориентирование по карте,
- основные положения общевоинских уставов.

Обучающийся должен уметь практически:

- вести наблюдения,
- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- выполнять строевые приёмы,
- производить разборку и сборку АК-74,
- преодолевать заграждения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика |
|-----------|---|-------------|-----------|-----------|
| 1. | Военно-историческое прошлое России | 6 | 6 | |
| 2. | Подготовка по основам военной службы | 50 | 12 | 18 |
| 2.1. | Огневая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 2.2. | Строевая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 2.3. | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 3. | Прикладная физическая подготовка | 54 | - | 38 |
| 3.1. | Гимнастика | 10 | - | 10 |
| 3.2. | Акробатика | 10 | - | 10 |
| 3.3. | Игры с мячом | 10 | - | 10 |
| 3.4. | Кроссовая подготовка | 8 | - | 8 |
| 4. | Туристско-краеведческая деятельность | 36 | 8 | 28 |
| 4.1. | Выживание в природных условиях. | 12 | 4 | 8 |

| | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|
| | Подготовка походов и марш-бросков. | | | |
| 4.2 | Туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 4.3 | Ориентирование на местности | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Медико-санитарная подготовка | 18 | 9 | 9 |
| 5.1 | Гигиена | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Доврачебная помощь пострадавшему | 8 | 4 | 4 |
| 5.3 | Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе | 8 | 4 | 4 |
| 6. | Досуговая деятельность | 8 | - | 8 |
| 7. | Проектная деятельность | 6 | - | 6 |
| 8. | Полевые сборы | 12 | - | 12 |
| | ИТОГО: | 144 | 39 | 119 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика |
|-----------|--|-------------|-----------|------------|
| 1. | Войны 1 половины 20 века. Великая Отечественная война | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Подготовка по основам военной службы | 30 | - | 30 |
| 2.1. | Огневая подготовка | 10 | - | 10 |
| 2.2 | Строевая подготовка | 10 | - | 10 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 10 | - | 10 |
| 3. | Прикладная физическая подготовка | 54 | - | 54 |
| 3.1 | Гимнастика | 16 | - | 16 |
| 3.2 | Акробатика | 8 | - | 8 |
| 3.3 | Кроссовая подготовка | 12 | - | 12 |
| 3.4 | Игры с мячом | 18 | - | 18 |
| 4. | Туристско-краеведческая деятельность | 18 | 6 | 12 |
| 4.1 | Топография | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Правила организации зимних походов | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Питание в походе | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Медико-санитарная подготовка | 12 | 4 | 8 |
| 5.1 | Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи | 8 | 2 | 6 |
| 5.2 | Режим физических нагрузок | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Досуговая деятельность | 6 | - | 6 |
| 7. | Полевые сборы | 18 | - | 18 |
| | ИТОГО: | 144 | 20 | 144 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика |
|-----------|--|-------------|-----------|------------|
| 1. | Локальные войны 2-ой половины 20-го века | 12 | 6 | 6 |
| 2. | Подготовка по основам военной службы | 84 | 6 | 78 |
| 2.1. | Огневая подготовка | 10 | - | 10 |
| 2.2 | Строевая подготовка | 16 | - | 16 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 6 |
| 2.4 | Военная топография | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Инженерная подготовка | 2 | 2 | |
| 3. | Прикладная физическая подготовка | 128 | - | 128 |
| 3.1 | Гимнастика | 4 | - | 4 |
| 3.2 | Акробатика | 16 | - | 16 |
| 3.3 | Кроссовая подготовка | 24 | - | 24 |
| 4. | Туристско-краеведческая деятельность | 28 | 8 | 20 |
| 4.1 | Факторы риска и выживание | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Аварийное ориентирование | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Как правильно подать сигналы бедствия | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Медико-санитарная подготовка | 12 | 4 | 8 |
| 5.1 | Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях | 6 | 2 | 4 |
| 5.2 | Самолечение и выживание в экстремальной ситуации | 6 | 2 | 4 |
| 6. | Досуговая деятельность | 6 | - | 6 |
| 7. | Проектная деятельность | 6 | - | 6 |
| 9. | Полевые сборы | 10 | - | 10 |
| | ИТОГО: | 144 | 22 | 144 |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История клуба, учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.

Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и сбережение.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3. Тактическая подготовка.

Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам, пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики. Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство палатки. Правила укладки рюкзака. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом. Азимут. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Поход. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Активная работа в школьном музее. Изучение краеведческого материала.

V. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Транспортировка пострадавшего.

VI-VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах ВСПК.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Войны 1 половины 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества. Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы.

Правила стрельбы из автомата.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

3. Тактическая подготовка.

Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ.

Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время.

Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия акробатикой, гимнастикой, атлетикой. Развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах

(кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения. Метание гранаты на точность и дальность.

Контрольное упражнение на полосе препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполнение задания с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанция – 400 метров.

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Топография.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты, без карты и компаса, по местным предметам. Организация соревнований по ориентированию. Оценка расстояний и времени. Определение расстояний шагами. Оценка расстояний глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

2. Правила организации зимних походов.

Требования к снаряжению. Организация бивака. Организация питания. Темп движения.

3. Питание в походе.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Набор продуктов для многодневного похода. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности. Режим питания. Водно-солевой режим. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.

Практическое занятие. Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода.

4. Краеведческая работа. Поиск материалов о земляках – участниках войны. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

V. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи. Лекарственные растения.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII - IX. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др. Участие в районных и областных сборах ВСПК.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Локальные войны 2-ой половины 20-го века.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.

Приёмы метания ручных гранат.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении.

Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

Строевой Устав ВС РФ. Строи подразделений в пешем порядке. Строевой смотр в подразделении.

3. Тактическая подготовка.

Боевой приказ. Содержание, приказная часть. Боевое задание. Работа командира после получения БЗ.

4. Военная топография.

Виды и типы карт. Назначение и краткая характеристика топографических карт. Масштабы карт. Тактические свойства местности, их изучение по карте. Определение координат и целеуказание.

Условные тактические знаки. Нанесение обстановки на карту.

Рабочая карта командира. Назначение. Наносимая на карту обстановка.

5. Инженерная подготовка.

Оборонительные сооружения. Оборудование и маскировка окопа. Одиночный окоп для стрельбы из автомата лежа. Самоокапывание.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика. Гимнастика. Атлетика.

Занятия и упражнения на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.).

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений.

Метание гранат на точность.

Контрольные упражнения на полосах препятствий.

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполняется с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанции – 400, 1100, 3100 метров (в зависимости от возраста и подготовки курсантов).

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Факторы риска и выживание.

Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество.

Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь.

Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания.

2. Аварийное ориентирование.

Самодельный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

Практические занятия. Ориентирование на местности. Определение расстояния до заданной точки.

3. Как правильно подать сигналы бедствия.

Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Практические занятия. Передача сигналов бедствия с помощью известных приемов.

4. Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

Практические занятия. Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

V.МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

Первая доврачебная помощь. Способы транспортировки пострадавшего.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII.УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах ВСПК.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методическое обеспечение.

Методическая литература. Учебные плакаты. Информационные материалы.

2. Кадровое обеспечение.

Руководитель клуба – педагог дополнительного образования (ставка).

3. Материально-техническое обеспечение программы.

| № п/п | Статья расходов | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
|-------|---------------------------------------|--------|-------------------------|
| 1. | Помещения: | | |
| | Кабинет для теоретических занятий | 1 | |
| | Спортивный зал | 1 | |
| | Оборудованная спортивная площадка | 1 | |
| | Раздевалка | 2 | |
| | Тир | 1 | |
| 2. | Инструменты и оборудование на группу: | | |
| | Костюм камуфляжный | 10 шт. | 6 |
| | Пилотка | 10 | 6 |
| | Ремень | 10 | 6 |
| | Пневматическая винтовка | 4 | 10 |
| | Автомат Калашникова | 2 | 10 |
| | Фотоаппарат | 1 | 5 |
| | Музыкальный центр | 1 | 5 |
| 3. | Туристское снаряжение: | | |
| | Палатка | 2 | 7 |
| | Рюкзак | 7 | 4 |
| | Спальный мешок | 7 | 4 |
| | Котёл | 2 | 7 |
| | Аптечка | 1 | 1 |
| | Карабин | 10 | 20 |
| | Секундомер | 1 | 15 |
| | Компас | 5 | 5 |
| | Мяч | 10 | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Комплексная образовательная программа «Орлёнок».
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 1998.
6. Костров А.М. Гражданская оборона. М., 1991.
7. Перевозченко И.И. Лекарственные растения. М., 1990.
8. Герасимова В.А. Классные часы и беседы о Российской истории.
9. М., 2004.
10. Побединская Л.А. Ради жизни на земле. М., 2003.
11. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на Победу. М., 2004.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Волков А.П. Знай и умей. М., 1990.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., 1996.
3. Никифоров Ю.Б. Учись наслаждаться движением. М., 1989.
4. Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка. М., 2007.
5. История России в 20 веке. Любое издание.
6. Основы безопасной жизнедеятельности. М., «Просвещение», 2002.
7. Это должен знать каждый. М., 2005.

Положение

об общественной организации подростков и молодёжи

«Военно-спортивный патриотический клуб»

1. Общие положения

1. «Военно-спортивный патриотический клуб» (далее - ВСПК) - общественная организация подростков и молодёжи, созданная на базе МОУ Шилкинской СОШ №51 по инициативе педагогов, классных руководителей, старшеклассников и родителей, имеющих детей подросткового и допризывного возраста.

2. ВСПК объединяет подростков и молодёжь 12-18 лет, реализует их полноценное общение и развивающее комплексное обучение, предполагает их физическую и психологическую подготовку к службе в рядах вооружённых сил Российской Федерации, закладывает основы формирования всесторонне развитых граждан.

3. Подростки и молодёжь, являющиеся членами ВСПК, проходят обучение по комплексной дополнительной образовательной программе «Зарница», что является одним из видов дополнительных образовательных услуг, предоставляемых МОУ Шилкинской СОШ №51 населению.

4. ВСПК действует на основании Конвенции о правах ребёнка, законов Российской Федерации и Устава МОУ Шилкинской СОШ №51.

2. Цель и задачи

2.1. Основной миссией общественной организации подростков и молодёжи

«Военно-спортивный патриотический клуб» МОУ Шилкинской СОШ №51 является создание единого развивающего пространства, обеспечивающего полноценные условия для самопознания и самореализации личности подростка, молодого человека, а также всех участников учебно-воспитательного процесса (педагогов, родителей, учащихся).

2.2. Основной целью ВСПК является физическая и психологическая подготовка подростков и молодёжи 12 - 18 лет к службе в рядах вооружённых сил Российской Федерации.

2.3. Основные задачи:

- патриотическое воспитание подростков и молодёжи;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек, безнадзорности, асоциального поведения и правонарушений у подростков и молодёжи.

2.4. Модель постоянного активного члена ВСПК предполагает следующее:

- подросток, молодой человек является патриотом России;
- у подростка, молодого человека привито твёрдое желание и сформированы навыки здорового образа жизни, он обладает развитыми интеллектуальными, физическими, творческими способностями;
- подросток, молодой человек умеет общаться и работать в коллективе;
- подросток, молодой человек правильно воспринимает и оценивает себя и оценку своего поведения товарищами, преподавателями, близкими людьми;
- подросток обладает твёрдыми знаниями, умениями и навыками прохождения основ воинской службы;
- подросток стремится к самосовершенствованию, к раскрытию и реализации своих способностей.

3. Организация работы

1. Членами ВСПК могут быть подростки и молодёжь 12-18 лет, как посещающие общеобразовательные учреждения, так и закончившие обучение в школе.

2. Основной является очная форма общения и обучения. Занятия ВСПК проходят по отдельно составленному расписанию.

3.3. Занятия в ВСПК ведутся по следующим предметам:

- физическая подготовка,
- строевая подготовка,
- огневая подготовка,
- тактическая подготовка,
- медицинская подготовка,
- основы безопасной жизнедеятельности и выживание в экстремальной ситуации,
- изучение истории и традиций вооружённых сил России.

Администрация ДЮЦ вправе внести изменения в данный перечень предметов в связи с имеющимися ресурсами и производственной необходимостью.

4. Финансирование

4.1. Основные расходы по организации и проведению учебных занятий и воспитательных мероприятий ВСПК несёт МОУ Шилкинской СОШ №51, а дополнительное финансирование в случае необходимости осуществляется за счёт различных спонсоров, в том числе родителей занимающихся в ВСПК подростков и молодёжи.

УСТАВ

Военно-спортивного патриотического клуба «Витязи»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Военно-спортивный патриотический клуб «Витязи» является самостоятельным добровольным объединением подростков 13 - 17 лет, учащихся МОУ Шилкинской СОШ №51. Клуб не принадлежит к какой-либо политической партии или религиозной организации, отвергает диктат любой политической системы.

ЦЕЛЬ КЛУБА

Клуб ставит своей целью подготовить своих членов к будущей успешной службе в рядах вооружённых сил России и активной творческой жизни в современных условиях. Основные задачи клуба - сделать жизнь подростков насыщенной и интересной, выявить творческую индивидуальность каждого, объединить подростков на основе общих дел по интересам для их всестороннего развития и самоутверждения. В основе работы клуба лежат добро, справедливость, уважение к каждому, равноправное сотрудничество.

ДЕВИЗ КЛУБА

«Сила и правда, честь и достоинство!»

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ СТРОЕНИЕ КЛУБА

Высшим органом клуба является общее собрание, которое собирается не реже одного раза в год. Собрание принимает или изменяет Устав клуба, планы деятельности клуба, избирает на один год Совет клуба.

СОВЕТ КЛУБА

Совет клуба – это временный орган управления клубом, занимающийся подготовкой и проведением конкретных дел, проводимых в клубе. Совет организует различные мероприятия, отстаивает права и интересы членов клуба.

ПРАВИЛА ЧЛЕНА КЛУБА

Член клуба руководствуется следующими правилами:

- коллективно обсуждать и принимать решения;
- быть активным и ответственным;
- быть дисциплинированным, выдержанным, упорным;
- не употреблять алкоголь, наркотики, не курить;

- повышать образовательный и культурный уровень.

ПРАВА ЧЛЕНА КЛУБА

Член клуба имеет право:

- выражать мнение по любому вопросу;
- пользоваться всем, что имеет клуб;
- получать поддержку и защиту со стороны клуба,
- добровольно выходить из состава клуба.

РАБОТА КЛУБА

Клуб «Витязи» работает в соответствии с законодательством РФ, настоящим Уставом, положением о детско-юношеском клубном объединении и МОУ Шилкинской СОШ №51. Обучение состоит из следующих направлений:

1. Изучение истории Вооружённых сил России;
2. Изучение Устава Вооружённых сил России и основ воинской службы;
3. Физическая подготовка;
4. Строевая подготовка;
5. Огневая подготовка;
6. Медицинская подготовка;
7. Занятия спортом и спортивными играми;
8. Туристско-краеведческая деятельность;
9. Участие в различных мероприятиях военно-патриотической и спортивной направленности.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА

1. Оборудовать спортивно-тренажерную базу для занятий по прикладной физической подготовке: стрелковый тир, общевойсковую полосу препятствий на спортивной площадке, спортивный зал для занятий по силовой гимнастике и акробатике.

2. Разработать символику клуба – герб, эмблему.

3. Найти спонсоров для помощи в приобретении разработанной в клубе формы одежды всем членов клуба.

4. Начать вести летопись клуба.

5. Оформить материалы учёта прохождения курсантами ВСПК службы в рядах ВС РФ, а также поступивших и окончивших военные заведения России.

6. Взять под контроль курсантов клуба «Памятную доску» с именами земляков, павших в Великой Отечественной войне за свободу и независимость нашей Родины. Организовать силами клуба уход за памятником, выходить в администрацию волости с предложениями по благоустройству места вокруг памятника.

7. Активно участвовать в районных и краевых мероприятиях для ВСПК.

8. Создать актив из наиболее подготовленных членов клуба для ведения работы по вовлечению в клуб учащихся 11 - 12 лет.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Комплексное силовое упражнение:

| | Сколько раз необходимо выполнить на оценку | | |
|--------------------|---|------------|------------|
| | «3» | «4» | «5» |
| Девочки 12-13 лет | 22 | 26 | 30 |
| Мальчики 12-14 лет | 40 | 44 | 48 |
| Девушки 14-17 лет | 26 | 30 | 34 |
| Юноши 15-17 лет | 44 | 48 | 52 |

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

| | Сколько раз необходимо выполнить на оценку | | |
|--------------------|---|------------|------------|
| | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики 12-14 лет | 1 | 2 | 3 |
| Юноши 15-17 лет | 2 | 3 | 4 |

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

| Время выполнения | Оценка |
|-------------------------|---------------|
| 2мин. 40сек. | «3» |
| 2мин. 30сек. | «4» |
| 2мин. 25сек. | «5» |

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

| Количество до 7 человек | | Количество до 10 человек | |
|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| Время выполнения | Оценка | Время выполнения | Оценка |
| 5мин. 05сек | «3» | 5мин. 30сек. | «3» |
| 4мин. 40сек. | «4» | 5мин. 05сек. | «4» |
| 3мин. 55сек. | «5» | 4мин. 40сек. | «5» |

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

| До 10 человек | | До 20 человек | |
|--------------------|-----|---------------|-----|
| 1100 метров | | | |
| 5мин. 25сек. | «3» | 6мин. 05сек. | «3» |
| 5мин. 10сек. | «4» | 5мин. 50сек. | «4» |
| 5мин. 00сек. | «5» | 5мин. 40сек. | «5» |
| 3100 метров | | | |
| 15мин. 10сек. | «3» | 15мин. 50сек. | «3» |
| 14мин. 40сек. | «4» | 15мин. 20сек. | «4» |
| 14мин.20сек. | «5» | 15мин.00сек. | «5» |

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

| Контрольные испытания | Качество выполнения | оценка |
|---|--|-------------------|
| Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая | 1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты. | Отлично |
| | 2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°) | Хорошо |
| | 3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°) | Удовлетворительно |
| | 4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45° | Плохо |

| | | |
|---------------------|---|-------------------|
| Мост гимнастический | 1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу | Отлично |
| | 2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали | Хорошо |
| | 3. Согнутые ноги, плечи под углом 45° | Удовлетворительно |
| | 4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30° | Плохо |
| Шпагат | 1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны | Отлично |
| | 2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | Хорошо |
| | 3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны | Удовлетворительно |

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

| Разборка | | |
|-----------------------|---------|-------------------|
| Старшая группа | 15 сек. | Отлично |
| | 18 сек. | Хорошо |
| | 21 сек. | Удовлетворительно |
| Младшая группа | 18 сек. | Отлично |
| | 21 сек. | Хорошо |
| | 24 сек. | Удовлетворительно |
| Сборка | | |
| Старшая группа | 27 сек. | Отлично |
| | 30 сек. | Хорошо |
| | 33 сек. | Удовлетворительно |
| Младшая группа | 30 сек. | Отлично |
| | 33 сек. | Хорошо |
| | 36 сек. | Удовлетворительно |