

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №17  
имени Героя Российской Федерации Л.Р.Квасникова

Утверждено:  
решением педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2023г.  
председатель педагогического совета  
\_\_\_\_\_Н.А. Жемчугова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Будущий призывник»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Кошелев Юрий Иванович,  
преподаватель ОБЖ

г. Узловая  
2023

### **Пояснительная записка**

**Направление кружка** – физкультурно-спортивное. Кружок «Будущий призывник» создаётся для учащихся основной медицинской группы. При составлении программы учитывались имеющиеся в школе материально-технические условия.

**Уровень** - продвинутый

**Актуальность программы.**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. 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.

Патриотизм - категория нравственная. А к нравственным поступкам человека побуждают его сознание и убеждение, которые являются мощными мотивами активности. И конечно, истинный патриотизм подразумевает духовность, гуманизм, милосердие. И провозглашает общечеловеческие ценности: разум, мир, добро, справедливость, любовь и т.д.

#### **Отличительные особенности программы**

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

В связи с этим на базе школы создается кружок «Будущий призывник», в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Все ли ребята смогут показать себя настоящими патриотами, покажет время. И хотелось бы, чтобы оно было мирным. А если вдруг предстоит встать на защиту Родины, то они выполнят патриотический долг с честью и достоинством.

Таким образом, патриотизм – это система отношений человека к:

- истории страны: историческому прошлому, героическому прошлому и настоящему, истории и традициям русской армии;
- национальной культуре: обычаям и традициям, литературе, науке, музыке;
- стране на карте мира: ее природе, экономике, месту собственного жительства, «малой» Родине;
- государству: как правовому институту, гаранту законности и порядка, гражданскому долгу перед государством, народом, защищать его мощь, независимость, ответственности за свою жизнь, жизнь близких людей, судьбы народа в целом.

В связи с вышеизложенным необходима целенаправленная работа по формированию учащихся любви к отечеству, ответственности за его защиту.

#### **Адресат программы.**

Участниками кружка «Будущий патриот» являются учащиеся 15-17 лет.

**Объем и срок освоения программы** – 1 год, 72 часа

**Формы обучения** – очная

### **Особенности организации образовательного процесса – кружок;**

состав группы – постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год – 72 часа; количество часов и занятий в неделю – 2 часа; периодичность и продолжительность занятий 1 раз в неделю.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА:**

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

### **ЗАДАЧИ:**

- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу;
- воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

### **Содержание программы**

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. В разделе «Основы знаний» представлен материал способствующий расширению теоретических знаний в области военно-прикладной и физической подготовки.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движения, развивают определённые двигательные качества.

В Разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, где продолжается совершенствование техники и тактики нападения и защиты и материал по пулевой стрельбе.

Распределение времени на различные виды программного материала

№ п/п	Разделы	Количество часов
	Вводное занятие	1
	Основы знаний	7
	Общая физическая подготовка	20
	Специальная подготовка	42
	<i>баскетбол</i>	22
	<i>стрельба</i>	20
	Итоговое занятие	1
	всего	72

### **Основы знаний**

1. Техника безопасности на занятиях военно-прикладной и физической подготовки.
2. Техника безопасности на занятиях по стрельбе
3. Основы военной подготовки.
4. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Оздоровительные системы физического воспитания ( атлетическая гимнастика)
6. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности
7. Основы пулевой стрельбы.

### **Общая физическая подготовка**

### *Развитие силы.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантели, эспандера, набивных мячей).

Комплексы упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, гимнастическая стенка).

Броски набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя и сидя. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствие).

Бег с дополнительным отягощением (В горку и с горки на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижение в висячем положении и упоре на руках.

Лазание по шесту с дополнительными отягощениями.

Переноска неопределённых тяжестей.

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре.

Отжимание в упоре с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднятие ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты.

Элементы атлетической гимнастики.

Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Приседание на одной ноге с опорой на руку для сохранения равновесия.

Комплексы упражнений по методу круговой тренировки.

#### *Развитие быстроты.*

Бег на месте в максимальном темпе (в Упоре о гимнастическую стенку и без опоры).

Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м).

Бег с ускорением из разных и.п.

Метание мячей по движущимся мишеням.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности

Кроссовый бег и марш-броски.

Упражнения с неопределённым отягощением, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положения тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки).

Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального метода.

Бег с препятствиями.

Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

#### *Развитие координации.*

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и в движении.

Акробатические упражнения

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы упражнений выполняемых с большой амплитудой движений.

Упражнения на растяжения и расслабления мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

### **Специальная подготовка**

#### *Баскетбол*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

- передвижение с изменением направления нападающего и защитника
  - сочетание рывков с финтами: финт на уход в одну сторону, а уход в другую;
- финтна рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении;

- передвижение парами в нападении и защите.

Варианты Ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.

- передача мяча одной рукой снизу
- передача одной рукой сбоку

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением

- вышагивание; скрестный шаг; поворот

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

- бросок одной и двумя руками в прыжке
- броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднегорастояния

- броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций
- штрафной бросок

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

- взаимодействие с заслоном
- командная тактика игры, нападение через центрального

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите

- личная система защиты

Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

#### *Пулевая стрельба*

Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей. Строение ПВ. Техника выполнения выстрела .Изготовка к стрельбе. Стрельба с упора. Стрельба на кучность. Стрельба на результат.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	1	1	0	Беседа	опрос
2.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Соревнования Беседы Тренировки Игры	Опрос соревнования
3.	Специальная подготовка	42	10	32	Соревнования Беседы Тренировки Игры	Опрос соревнования
4.	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнования	Соревнования

### **Планируемые результаты:**

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличения продолжительности

жизни.

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

Уметь

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной подготовки

- Выполнять соревновательные упражнения и технико- тактические действия в баскетболе.

- Выполнять стрельбу из ПВ с упора.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Подготовки к службе в ВСРФ

- Повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья

### Календарный учебный график

**Период обучения: с 01.09.2023-31.05.2024**

28.10.2023-05.11.2023 (5 дней) – осенние каникул

30.12.2023-8.01.2024 (7 дней) – зимние каникулы

25.03.2023-02.04.2024 (7 дней) – весенние каникулы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема (темы) занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	Техника безопасности на занятиях военно-прикладной и физической подготовки.	Кабинет ОБЖ	тест
2				Занятия в спортзале	1	ОФП: Равномерный бег в режимах умеренной интенсивности (развитие выносливости).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3				Занятия в спортзале	1	ОФП: бег на месте в максимальном темпе. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (развитие быстроты)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
4				Занятия в спортзале	1	ОФП: Кроссовый бег по пересечённой местности (развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5				Занятия в спортзале	1	ОФП: Эстафеты и спортивные игры со скоростной направленностью (развитие	Спортивный зал	Выполнение упражнений

						быстроты)		
				Занятия в спортзале		ОФП: Равномерный бег в		
6					1	режимах умеренной и большой интенсивности (развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
7				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе	Спортивный зал	Выполнение упражнений
8				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Спортивный зал	Выполнение упражнений

9				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе	Спортивный зал	Выполнение упражнений
10				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (сочетание рывков с финтами)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
12				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
13				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (сочетание рывков с финтами)	Спортивный зал	Выполнение упражнений



14				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
15				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
16				Занятия в спортзале	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок одной и двумя в	Спортивный зал	Выполнение упражнений

17				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите(личная система защиты)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
18				Занятия в спортзале	1	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
19				Занятия в спортзале	1	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Меры безопасности при обращении с оружием	Спортивный зал	Выполнение упражнений
20				Лекция	1	Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей.	Кабинет ОБЖ	тест
21				Занятия в спортзале	1	Техника выполнения выстрела. Тренировка в изготовке к стрельбе.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
22				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
23				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени

24				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
25				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
26				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
27				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
28				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений,	Спортивный зал	Выполнение упражнений

29						отягощённым весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (эспандеры) ( развитие силы)		
30				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы упражнений выполняемых с большой амплитудой ( развитие гибкости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
31				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплекс упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального времени.(развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
32				Занятия в спортзале	1	ОФП: Прохождение полосы препятствия, включающей кувырки, преодоление препятствий с опорой на руку, безопасным прыжком, быстрым лазанием. Акробатические упражнения ( развитие координации)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33				Занятия в спортзале		ОФП: Упражнения с		

34					1	непредельным отягощением, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положения тела.( развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35				Занятия в спортзале	1	Оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая гимнастика)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36				Занятия в спортзале	1	Комбинации из освоенных	Спортивный зал	Выполнение

37						элементов техники перемещения и владения мячом в баскетболе. Учебная игра		упражнений
38				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча (приёмы обыгрывания защитника)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
39				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите(личная система защиты).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
40				Занятия в спортзале	1	Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
41				Занятия в спортзале	1	Варианты ведения мяча (приёмы обыгрывания защитника)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
42				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите (личная система защиты). Учебная игра	Спортивный зал	Выполнение упражнений
43				Занятия в спортзале	1	Варианты ловли передачи мяча ( передача одной рукой снизу).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
44				Занятия в спортзале	1	Упражнения с жонглированием одним и двумя мячами у стены.	Спортивный зал	Выполнение упражнений

45				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите( взаимодействие с заслоном). Учебная игра.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
46				Занятия в спортзале	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (взаимодействие с заслоном).	Спортивный зал	Выполнение упражнений

47						Учебная игра		
48				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
49				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
50				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
51				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе с упора	Спортивный зал	Стрельба по мишени
52				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
53				Занятия в спортзале	1	ОФП: Передвижение в упоре на руках. Лазание по шесту с дополнительным отягощением. Переноска непредельных тяжестей. Подвижные игры с силовой направленностью (баскетбол с набивным мячом)( развитие силы)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
54				Занятия в спортзале	1	ОФП: Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки) (развитие координации)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
55				Занятия в спортзале		ОФП: Упражнения на		

56					1	растяжения и расслабления мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (развитие гибкости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
57				Занятия в спортзале	1	ОФП: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в	Спортивный зал	Выполнение упражнений

58						подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и в движении. Акробатические упражнения (развитие координации)		
59				Занятия в спортзале	1	ОФП: Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального метода. Бег с препятствиями. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры. (развитие выносливости)	Спортивный зал	Выполнение упражнений
60				Занятия в спортзале	1	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
61				Занятия в спортзале	1	Основы военной подготовки	Спортивный зал	Выполнение упражнений
62				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
63				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на кучность.	Спортивный зал	Стрельба по мишени
64				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на	Спортивный зал	Стрельба по

65						результат		мишени
66				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на результат	Спортивный зал	Стрельба по мишени
67				Занятия в спортзале	1	Тренировка в стрельбе на результат	Спортивный зал	Стрельба по мишени
68				Занятия в спортзале	1	Варианты бросков без	Спортивный зал	Выполнение

## 2.1 Условия реализации программы

### Техническое обеспечение

0 компьютер - 1 шт.  
 принтер - 1 шт.  
 Скакалки – 15 шт.  
 баскетбольные и волейбольные мячи – 15 шт.  
 сетка – 1 шт.  
 конусы для соревнований – 3 шт.  
 винтовка – 1 шт.

## 2.2 Формы аттестации

Проведение встреч, спортивных праздников, соревнований, конкурсов, эстафет.

Участие детей в них имеет большую воспитательную ценность, приучает детей к точности, активности, ответственности перед другими за проводимую работу. Поэтому результативность занятий заключается, прежде всего, в том, насколько они обогащают нравственно - эмоциональный опыт учащихся, какие качественные изменения происходят в их вкусах и предпочтениях, как накапливаются знания, умения и навыки в области физкультуры и спорта, формируются взгляды и суждения.

Программа нацелена на личностные достижения учащихся, нацелена на высокий результат. Это участие в районных и областных соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого материала.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* материал анкетирования и тестирования, журнал посещаемости, методическая разработка, фото.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* открытое занятие, соревнование, тренировка, эстафета.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения дополнительной программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## 2.3 Методическое обеспечение программы

1. Ржешевский О.А. «Великая Отечественная война» – М.: Олма Медиа Групп, 2013.
2. Черненко Г.Т. «Танки и самоходные орудия» – СПб: «БКК», 2013.
3. Чеснов А.С. «Книга Памяти Дивеевского района Нижегородской области». – Н.Новгород, Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
4. Шалито А., Савченков И. «Красная армия. Униформа, оружие, снаряжение, знаки отличия и различия» – М.: Фонд «Русские витязи», 2010.
5. Журнал «Мир техники для детей» – М.: ООО «ПолиГрафиксПрим», 2013. Интернет-ресурсы:
  1. Центральный архив Министерства обороны РФ: [Электронный ресурс].
  2. Информация по изготовлению диорамы: [Электронный ресурс]. // Все сам. URL:<http://wsesam.ru/text/Diorama-svoimi-rukami.html>.
  3. Информация по сборным пластиковым моделям