

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

Утверждено:  
решением педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2023г. №1  
Председатель педагогического совета  
Н.А. Жемчугова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Надежда России»**  
Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Землякова Е.И. учитель физической  
культуры

г. Узловая  
2023г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Надежда России» способствует воспитанию у детей и подростков патриотизма, ответственности за судьбу Отечества, готовности к службе в Вооруженных Силах РФ, всестороннему развитию и совершенствованию личности, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Актуальность: проблема физического развития детей, патриотического и гражданского становления подрастающего поколения одна из актуальных задач государства и общества. Обществу нужны здоровые, сильные, мужественные, смелые, инициативные 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.

Участниками кружка «Надежда России» являются обучающиеся 13-14 лет.

#### **Цели и задачи:**

Цель: совершенствование системы гражданско-патриотического воспитания, обеспечивающей формирование у мальчиков и девочек Российской Федерации патриотического сознания, чувства ответственности, активной гражданской позиции, здорового образа жизни и физического развития детей

#### Задачи:

- изучение обучающимися истории Отечества, истории Вооруженных сил, юнармейского движения в Российской Федерации;
- развитие инициативы, лидерских качеств, активной жизненной позиции, нравственных качеств;
- развитие и закрепление двигательных навыков и умений, пропаганда ЗОЖ

**Направление** – физкультурно-спортивное

**Объем и сроки реализации** – 1 год

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса** – кружок

**Состав группы** – постоянный

**Режим занятий** – 36 часов, 1 раз в неделю

**Уровень** - базовый

### **Содержание программы**

#### **Вводное занятие - 1ч**

##### **Теория:**

1. Задачи на новый учебный год. Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий 1час.

#### **Раздел «Основы знаний» 5ч**

##### **Теория - 5ч**

1. Юнармейское движения в Российской Федерации 1ч
2. История Создания ВС России 1ч
3. ВС РФ защитники нашего Отечества. 1ч
4. Боевые традиции ВС России 1ч
5. Эволюция государственных символов РФ 1ч

#### **Раздел « Строевая подготовка» 8ч**

##### **Теория инструктаж - 1ч**

1. Техника безопасности на занятиях по строевой подготовке. 1ч

##### **Практика: 7ч**

1. Строевая стойка. Команда «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Предварительные и исполнительные команды. 1ч
2. Повороты на месте «Направо», «Налево», «Кругом». Выполнение команд по разделению на 2 части. Выполнение в целом. 1ч
3. Движение строевым шагом, движение шагом. Предварительные и исполнительные команды. 1ч
4. Выход из строя и возвращение в строй. 1ч
5. Совершенствование строевых приемов на месте. 2ч
6. Совершенствование строевых приемов в движении. 2ч

#### **Разделе «Огневая подготовка» 9ч Теория инструктаж: 2ч**

1. Техника безопасности на занятиях по огневой подготовке. Меры безопасности при обращении с оружием. 1ч
2. Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей. 1ч

#### **Практика: 7ч**

1. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки с упора. 4ч
  2. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на кучность. 2ч
  3. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат. 1ч
- #### **Раздел «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» 6ч Теория инструктаж 1ч**

1. Техника безопасности на занятиях по медицинской подготовке. 1ч

#### **Практика: 5ч**

1. Первая помощь и правила ее оказания, общее положение по оказанию первой помощи. 1ч
2. Содержание аптечки первой помощи, которую необходимо иметь в различных ситуациях (дома, транспорт, в походе, на отдыхе). 1ч
3. Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при переломах. 1ч
4. Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении. 1ч
5. Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при кровотечениях. 1ч

#### **Разделе «Общая физическая подготовка» 6ч Теория инструктаж: 1ч**

1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий, подбор одежды и обуви. 1ч

#### **Практика: 5ч**

1. Комплексы упражнений на развитие силовых качеств. 1ч
2. Комплексы упражнений на развитие скоростных качеств. 1ч
3. Комплексы упражнений на развитие выносливости. 1ч
4. Комплексы упражнений на развитие гибкости. 1ч
5. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 1ч

#### **Итоговое занятие: 1ч Практика 1ч**

1. Подведение итогов. Военно-спортивное соревнование. 1ч

### **Учебный план**

№\п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	собеседование
2	Основы знаний	5	5	0	собеседование, инструктажи, тестирование
3	Строевая подготовка	8	1	7	инструктаж практические занятия
4	Огневая подготовка	9	2	7	инструктаж практические занятия
5	Основы медицинских знаний	6	1	5	инструктаж практические занятия

6	Общая физическая подготовка	6	1	5	инструктаж практические занятия
7	Итоговое занятие	1		1	собеседование

## Планируемые результаты

### Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### Метапредметные:

#### Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта. Познавательные:
- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернетресурсами. Коммуникативные:
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;

- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

### **Предметные:**

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности. Обучающиеся получат возможность научиться:
  - правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
  - готовить и проводить военно-патриотические мероприятия для разных целевых аудиторий;
  - участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической тематике разного уровня;
  - готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной технике для участия в конференциях и конкурсах.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### Печатные пособия:

Комплект плакатов «Ордена и медали», «Военная форма», «Боевая техника», «Знаки различия», «Текст военной присяги», «Огнестрельное оружие», «ГО и ЧС», «Оказание первой помощи».

#### Оборудование и приборы:

Аптечка первой медицинской помощи, шины, резиновый жгут, бинты.  
Пневматическое оружие.

Макет автомата Калашникова  
Противогазы.

Учебные гранаты.

Учебный манекен для проведения сердечно-легочной реанимации. Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор, настенный экран.

Экранно-звуковые пособия видеofilьмы по темам курса  
Спортивный зал для проведения занятий по физической подготовке

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное занятие	1	Задачи на новый учебный год. Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий.	кабинет	Опрос
2				Беседа	1	Юнармейского движения в Российской Федерации.	Кабинет	Опрос
3				Беседа	1	История Создания ВС России	Кабинет	Опрос
4				Беседа	1	ВС РФ защитники нашего Отечества.	Кабинет	Опрос
5				Беседа	1	Боевые традиции ВС России	Кабинет	Опрос
6				Беседа	1	Эволюция государственных символов РФ	Кабинет	Опрос
7				Инструктаж	1	Техника безопасности на занятиях по строевой подготовке.	Кабинет	Опрос
8				Практическое занятие	1	Строевая стройка. Команда «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Предварительные и исполнительные команды.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
9				Практическое занятие	1	Повороты на месте «Направо»,	Спортивный зал	Выполнение упражнений

						«Налево», «Кругом». Выполнение команд по разделению на 2 части. Выполнение в целом.		
10				Практическое занятие	1	Движение строевым шагом, движение шагом. Предварительные и исполнительные команды.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11				Практическое занятие	1	Выход из строя и возвращение в строй.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
12				Практическое занятие	1	Совершенство вание строевых приемов на месте.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
13				Практическое занятие	1	Совершенство вание строевых приемов на месте	Спортивный зал	Выполнение упражнений
14				Практическое занятие	1	Совершенство вание строевых приемов в движении	Спортивный зал	Выполнение упражнений
15				Практическое занятие	1	Совершенство вание строевых приемов и движений без оружия	Спортивный зал	Выполнение упражнений
16				Инструктаж	1	Техника безопасности на занятиях по огневой подготовке. Меры безопасности при обращении с оружием.	Кабинет	Опрос

17				Лекция	1	Теоретические основы стрельбы. Устройство и взаимодействие частей.	Кабинет	Опрос
18				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки с упора	Тир	Выполнение упражнений
19				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки с упора.	Тир	Выполнение упражнений
20				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки с упора.	Тир	Выполнение упражнений
21				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки с упора.	Тир	Выполнение упражнений
22				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на кучность.	Тир	Выполнение упражнений
23				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на кучность.	Тир	Выполнение упражнений
24				Практическое занятие	1	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на результат	Тир	Выполнение упражнений
25				Инструктаж	1	Техника безопасности на занятиях по медицинской подготовке	Кабинет	Опрос
26				Практическое занятие	1	Первая помощь и правила ее оказания ,	Кабинет	Зачет

						общее положение по оказанию первой помощи		
27				Практическое занятие	1	Содержание аптечки первой помощи, которую необходимо иметь в различных ситуациях (дома, транспорт, в походе, на отдыхе)	Кабинет	Зачет
28				Практическое занятие	1	Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.	Кабинет	Зачет
29				Практическое занятие	1	Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при переломах.	Кабинет	Зачет
30				Практическое занятие	1	Последовательность отработки навыков по оказанию первой помощи при кровотечениях.	Кабинет	Зачет
31				Инструк	1	Техника	Спортивн	Опрос

				таж		безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий, подбор одежды и обуви.	ый зал	
32				Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на развитие силовых качеств	Спортивный зал	Выполнение упражнений
33				Практическое занятие	1	Комплексы упражнений на развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Выполнение упражнений
34				Практическое занятие	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спортивный зал	Выполнение упражнений
35				Практическое занятие	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Спортивный зал	Выполнение упражнений
36				Итоговое занятие	1	Подведение итогов. Военно-спортивное соревнование	Спортивный зал	Соревнование

#### Список использованной литературы

1. «Красная армия. Униформа, оружие, снаряжение, знаки отличия и различия». М.Фонд «Русские витязи», 2010г.
2. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. М.Военное издательство,2014г
- 3.Военный энциклопедический словарь. М.Воениздат.2000г.
4. Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. Научно-исторический и информационный журнал. М.Русский журнал.
5. И.Ф.Богоявлинский. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия. Санкт-Петербург, 2011г.
6. А.Б.Жук. Справочник по стрелковому оружию. М.Военное издательство, 1993 г
7. История России. М.Просвещение,2018г

#### Интернет-ресурсы:

1. Центральный архив Министерства обороны РФ