

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОВУ "Лицей г. Советска"

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГОВУ «Лицей г. Советска»

Чистополова О.Н.

Приказ №95 от «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«Военно-прикладные виды спорта»

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7,10 класс

Срок реализации программы – 1 года

Составитель:

Шихалев Андрей Алексеевич,
учитель ОБЗР

г.Советск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «По военно-прикладному спорту составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Данная программа направлена на военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, что является актуальным в сложившихся условиях современного общества.

Актуальность и практическая значимость. Настоящая программа направлена на формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, городу, школе, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины и своего города.

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающегося, обладающего качествами гражданина-патриота своей Родины, города, на успешное выполнение гражданских обязанностей.

Данная программа определяет основные пути развития системы военно - патриотического воспитания детей, содержит систематизированное изложение концептуальных основ военно-патриотического воспитания, военно-прикладного спорта – как серьёзной составляющей военно-патриотического воспитания.

В связи с негативными событиями, происходящими последнее время в обществе, стало более заметна постепенная утрата нашим обществом патриотического сознания.

Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. В общественном сознании получило широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству, социальным институтам.

Появилась устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы.

В этих условиях очевидна неотложность решения острейших проблем патриотического сознания.

Героические события отечественной истории, выдающиеся достижения страны, особенно в области защиты своих интересов в военных конфликтах, ещё сохранили качества нравственных идеалов, что создаёт реальные предпосылки разработки комплекса мероприятий по военно-патриотическому воспитанию с учётом сложившихся к настоящему времени тенденций.

ЦЕЛЬ образовательной программы: формирование у учащихся высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины, выявление способных учеников, развитие специальных навыков по военно-прикладному спорту.

ЗАДАЧИ программы:

- создать систему патриотического воспитания;
- совершенствовать организационно-методическую базу патриотического воспитания, обеспечивающей развитие у молодежи верности Отечеству, государству, честному выполнению воинского долга;
- привлекать к участию в патриотическом воспитании научные учреждения, общественные организации (объединения), трудовые коллективы, отдельных граждан;
- проводить научно обоснованную организаторскую и пропагандистскую деятельность с целью дальнейшего развития патриотизма как стержневой духовной составляющей России;
- повышение престижа государственной и военной службы;

- воспитание у учащихся духовно — нравственных ценностей, предполагающих развитие стремления личности к самосовершенствованию;
- воспитание гражданственности, коллективизма и готовности к военной службе;
- обучение практическим навыкам обеспечения своей безопасности и оказания помощи в условиях экстремальных ситуаций;
- ориентация обучающихся на здоровый образ жизни;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыков по военно-прикладному спорту;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут включать ознакомление с видео и аудио материалами военно-патриотической направленности, встречи с ветеранами.

Условия реализации программы

Сроки реализации: программа ориентирована на детей 13-16 лет без специальной подготовки.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Режим занятий: Занятия групповые проводятся 1 раз в неделю по 3 часа (102 часа в год).

Формы занятий: теоретическое, практическое, соревнование.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Ожидаемые результаты:

- формирование у воспитанников ориентации на здоровый образ жизни;
- повышение уровня саморазвития обучающихся и становление активной гражданско-патриотической позиции;
- формирование гражданско-патриотической компетенции личности школьника;
- получение обучающимися специальных навыков по военно-прикладному спорту;
- создание благоприятной среды для формирования чувства патриотизма;
- создание благоприятных условий для адаптации ребёнка в условиях современного общества;
- подготовка обучающихся к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

Система оценки результативности программы:

- сдача воспитанниками контрольных нормативов по общей физической подготовке. Нормативы сдаются 2 раза в год, в начале и в конце учебного года. Необходимое условие успешной реализации программы – положительная динамика роста результатов;
- индивидуальные беседы с обучающимися.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			лекции	практические занятия	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно- прикладным спортом, гигиенические требования.	3	3	-	опрос
2	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-	опрос
3	История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.	3	3	-	опрос
4	Общая физическая подготовка.	12	3	9	в начале и в конце учебного года
5	Гимнастические упражнения.	6	-	6	
6	Акробатические упражнения.	6	-	6	
7	Легкоатлетические упражнения.	6	-	6	
8	Подвижные игры.	12	3	9	
9	Строевая подготовка.	6	1	5	
10	Интерактивная стрельба	6	1	5	
11	Метание гранаты.	6	1	5	
12	Преодоление полосы препятствий	6	1	5	
13	Лыжная подготовка.	6	1	5	в начале и в конце учебного года
14	Спортивное ориентирование, топография.	6	1	5	
15	Оказание первой помощи пострадавшим.	6	1	5	
16	Участие в соревнованиях.	6	-	6	

17	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольное обследование
	Итого:	102	22	80	

Приложение № 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования.

Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям

2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

3. История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации. История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.

4. Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

5. Пулевая стрельба. Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.

6. Метание гранаты. Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и бережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат

7. Работа со специальным снаряжением. Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета массо-габаритного АКМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну.

Гимнастические упражнения: девочки – сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; мальчики подтягивание. Лазания, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Перепрыгивание и подлезания под препятствия. Силовая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 100 - 110см).

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м, бег на выносливость – на 500, 1000. Медленный бег. Бег на местности с преодолением естественных препятствий. Скоростной бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Высокий старт. Бег с высокого старта в различном темпе. Финиширование. Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Игры, комбинированные эстафеты.

Строевая подготовка. Проводится в соответствии со Строевым уставом Вооруженных сил Российской Федерации:

- 1) доклад о готовности к смотру;
- 2) ответ на приветствие и поздравление;
- 3) повороты на месте;
- 4) перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- 5) одиночная подготовка (два участника по решению командира отделения) – выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты в движении, строевой шаг, выполнение воинского приветствия в движении, возвращение в строй;
- 6) движение строевым шагом в составе отделения;
- 7) повороты в движении;
- 8) изменения направления;
- 9) приветствие в составе отделения в движении;
- 10) исполнение песни в составе отделения (один-два куплета).

Интерактивная стрельба. Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК. Подготовка оружия к стрельбе. Производство и прекращение стрельбы. Тренировка в прицеливании. Интерактивная стрельба в цель из положения, стоя и лежа.

Метание гранаты. Подготовка ручных осколочных гранат к метанию. Приемы метания ручных осколочных гранат.

Прикладное плавание. Соскок вниз ногами с тумбочки. Плавание в одежде. Плавание с одеждой в руке. Переправа в поясе-поплавке в положении стоя вертикально лицом вперед. Доставка со дна мелких предметов на глубине до трех метров. Толкание и буксировка плывущего предмета. Транспортировка «пострадавшего». Переправа на плавсредствах.

Лыжная подготовка. Обучение правильному распределению сил на дистанции. Переноска лыж. Совершенствование основ техники передвижения на лыжах классическим ходом. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Спуски с гор в различных стойках, подъемы. Преодоление бугров, впадин и различных препятствий. Обучение финишному ускорению.

Военная топография. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта. Движение по азимуту. Определение магнитного азимута. Определение прямого и обратного азимута.

Туристическая подготовка. Ориентирование по маркированному маршруту. Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам. Переправа по бревну. Постановка палатки и свертывание ее в чехол. Типы костров. Способы разжигания костров. Техника сложения костра. Кипячение воды из снега.

Работа со специальным снаряжением. Одевание военного обмундирования. Заправка постели. Сборка и разборка АКМ. Техника обращения со штык-ножом. Использование противогаза.

Оказание первой помощи. Оказание первой помощи. Основные правила наложения повязок. Перевязка головы «чепчиком». Первая помощь при переломах. Наложение шины на голень. Правила переноски пострадавшего.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольное тестирование.

Проводится два раза в год по общей физической и технической подготовке на втором году обучения (в начале и конце учебного года).

Медицинский контроль.

Основные задачи медицинского обследования - контроль за состоянием здоровья воспитанников, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Проводится два раза в год в начале и конце учебного года.

Приложение № 2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Уровень физической подготовленности воспитанников**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
	Оценка результата	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1.	Стрельба 5 выстрелов с расстояния 10м (количество очков)	50	45	35	50	46	40
2.	Метание гранат (метров)	26	22	19	40	36	32
4.	Плавание, 50 метров (сек)	28,0 – 33,5	33,5 – 43,1	43,1 и более	26,0 – 31,9	31,9 – 40,1	40,1 и более

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы». (Постановление Правительства РФ от 5 октября 2010 г. N 795"О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы")
2. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. В.А. Васнев, С.А. Чиненный.- М.: Просвещение, 2003.
3. Основы военной службы: Учебное пособие. А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. – М.: Дрофа, 2007.
4. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
5. Ст. 17 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 г. N 80-ФЗ (РГ. - 1999. - 6 мая).
6. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
7. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007 г.
8. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А.Касимова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005 г.
9. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
10. Николаев, Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: Издательство Урал, 2004 г.
11. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по ОБЖ./ Авт.-сост. Г.А.Колодниц, В.Н.Латчук, В.В.Марков.
12. В. Н. Латчук, В. В.Марков, С. К.Миронов, С.Н. Вангородский: Дрофа, 2011 г.
13. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006 г.
14. Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести.» Москва – 2008.
15. Учебно-методическая база по НВП М. «Просвещение» 1999.
16. Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы»: - М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001, Беспятова Н.К.