


Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО Протокол № 1 От <u>10.08</u> 2022г Руководитель МО кл.рук.  Иванова С.Г.	Одобрена: Методическим советом Протокол № <u>1</u> от <u>19.08.</u> 2022г Артюкова Т.А. 	Утверждаю: Директор школы Приказ № <u>54</u> от <u>19.08</u> 2022г Серявина О.С. 
--	---	--



Программа внеурочной деятельности

«Я выбираю Россию!»

Срок реализации: 2 года

Кол-во часов: 2 часа в неделю (2 года/ 280 часов)

Возраст: 11-18 лет

Составил: Зайцев Р.Н.,
учитель ФК и ОБЖ

Бичура

2022г

Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО Протокол № 1 От _____ 2022г Руководитель МО кл.рук. Иванова С.Г.	Одобрена: Методическим советом Протокол № ____ от _____ 2022г Артюкова Т.А.	Утверждаю: Директор школы Приказ № ____ от ____ 2022г Серявина О.С.
---	---	---

**Программа внеурочной деятельности
«Я выбираю Россию!»**

Срок реализации: 2 года

Кол-во часов: 2 часа в неделю (2 года/ 280 часов)

Возраст: 11-18 лет

**Составил: Зайцев Р.Н.,
учитель ФК и ОБЖ**

Бичура

2022г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Военно-спортивное многоборье» имеет социально - педагогическую направленность, и рассчитана на детей от 11 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных школах с. Бичура МБОУ «БСОШ» № 1,2,3,4,5 в рамках военно-патриотического клуба «Соболь», организованного в 2014 году в школе БСОШ № 1 и направлена на подготовку обучающихся к военно-спортивным играм «Зарница», «Орлёнок», «Победа», Всероссийскому молодёжному образовательному сбору военно-спортивных организаций и кадетских корпусов «Союз. Наследники Победы», а также различным мероприятиям военно-спортивного и патриотического направления.

Актуальность программы

В жизни любого государства есть непреходящие ценности, нравственные ориентиры. Быть патриотом, послужить достойно Отечеству считалось великой честью для гражданина России во все времена. Во все времена Российского государства воспитание гражданских, патриотических качеств у молодежи являлось одним из важнейших направлений деятельности государства и общества в целом. В самые тяжелые времена смут и военных потрясений, только благодаря патриотам своего Отечества Россия выходила из тяжелейших кризисов. Но за последнее время мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. У значительной части молодежи отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность. Причастность к защите Отечества, гордость за принадлежность к Вооруженным Силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывников свою привлекательность. Без патриотов Отечества прочного и сильного государства не бывает. В наши дни патриотическое воспитание молодежи, приобщение к героической истории государства Российского является одним из приоритетных направлений деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, в самом широком объеме и во всех направлениях.

Цель программы: формирование у молодых людей (детей, подростков) высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга.

Задачи:

- Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству
- Подготовка молодежи к военной службе.
- Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья.
- Воспитание волевых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

Участие в военно-спортивных мероприятиях патриотического направления : «Зарница», «Победа», «Орлёнок», «Союз. Наследники Победы», мероприятия для допризывной молодежи и т.д

Новизна программы:

Занятия по программе «Военно-спортивное многоборье» являются составной частью патриотического воспитания, направлены на формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы. Проводимые занятия характеризуются специфической направленностью, с возможностью осознания каждым воспитанником своей роли и места в служении Отечеству, высокой личной ответственностью за выполнение требований военной службы, убежденностью в необходимости формирования необходимых качеств и навыков для выполнения воинского долга в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов.

Данная программа представляет комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере патриотического воспитания и гражданского становления детей и молодежи.

Программа позволит восполнить пробел военно-патриотического воспитания старшеклассников который существует в общеобразовательных школьных программах .

Возраст обучающихся

Программа «Военное многоборье» по подготовке учащихся к военно-спортивно-патриотическим событиям ориентирована на детей с 11-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Формы и режим занятий:

Очная: Учебные занятия, тренировочные занятия, смотры и фестивали строя и песни, военно-спортивные соревнования, туристические походы, конкурсы, военно-спортивные сборы, показательные выступления.

В программу положены нормативные требования по физической, спортивной, военнотехнической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В данную программу могут быть внесены коррективы в зависимости от наличия материально-технической базы, календаря спортивно-массовых мероприятий и локальных условий образовательных учреждений, однако, многолетний опыт работы в этом направлении показывает, что данная программа может являться основным документом при организации тренировок по подготовке к военно-прикладным видам спорта: метание ножей, стрельба из пневматической винтовки, ОФП, фехтование на штыках, военно-спортивной игре «Победа», «Зарница», « Орлёнок», сбор « Союз. Наследники Победы».

Ожидаемые результаты:

- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.
- Освоение современной техникой владения оружием.
- Овладение командными тактическими действиями и строевой подготовкой.
- Рост популярности военно-спортивной игры и формирование детского коллектива с положительными жизненными установками в духе беззаветной преданности своему отечеству.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, стадион с беговой дорожкой, лыжный инвентарь, гимнастические маты, время в бассейне, гири, макеты АК, пневматические винтовки, спортивные ножи для метания, оборудование для фехтования на штыках.

Формы контроля

Текущее тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель) по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план основных тем и разделов

1.	Техника безопасности.
2.	Общая физическая подготовка.
3.	Общеразвивающие упражнения.
4.	Медицинская подготовка, самоконтроль.
5.	Туристическая подготовка.
6.	Строевая подготовка.
7.	Лыжная подготовка.
8.	Лёгкая атлетика.
9.	Плавание.
10.	Гимнастика.
11.	Игры.
12.	Противопожарная подготовка.
13.	Основы военного дела.

Учебно-тематический план.

(2 года/ 280 часов)

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	4	4	
2.	Общая физическая подготовка.	40		40
3.	Общеразвивающие упражнения.	40		40
4.	Медицинская подготовка, самоконтроль.	8	4	4
5.	Туристическая подготовка.	40		40
6.	Строевая подготовка.	24	4	20
7.	Лыжная подготовка.	24		24

8.	Лёгкая атлетика.	16		16
9.	Плавание.	8		8
10.	Гимнастика.	8		8
11.	Игры.	16		16
12.	Противопожарная подготовка.	4	4	4
13.	Основы военного дела.	48	8	40
		280	24	256

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 год обучения

1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

4. Медицинская подготовка.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах.

5. Элементы туристической подготовки.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

9. Плавание.

Преодоление бассейна длиной 25 метров стилем: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

10. Гимнастика.

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор. Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

11. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

12. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее

развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

13. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели. Метание ножа.

Ожидаемый результат.

- Овладение основными знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Хороший уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально – волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2 год обучения.

1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди. Упражнения с гирей.

4. Медицинская подготовка, самоконтроль.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

5. Туристическая подготовка.

Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

9. Плавание.

Преодоление бассейна длиной 25 метров стилем: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

10. Гимнастика.

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор. Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

11. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

12. Противопожарная подготовка.

Правила пожарной безопасности (общие положения). Средства пожаротушения и правила пользования ими. Лазание по штурмовой лестнице. Боевое развёртывание. Преодоление 100 метровой полосы препятствия. Соединение рукавов и разветвлений.

13. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели. Метание ножей. Фехтование на штыках.

Ожидаемый результат.

➤ Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

➤ Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

➤ Высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников

Отечества.

➤ Высокий уровень морально – волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.

➤ Владение способами и методами психологической саморегуляции и контроля.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, стадион, беговой дорожкой и прыжковой ямой. Время для занятий в бассейне. Спортивный инвентарь, удовлетворяющий потребности педагогов и детей.

Результаты обучения по программе.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП, результаты выступлений на соревнованиях, выполнение спортивных нормативов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Тест	Возраст	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м. (сек).	15 – 17 лет	8,4	9,4
2.	Бег 100м. (сек).	15 – 17 лет	14,2	16,0
3.	Челночный бег 3x10 м (сек).	15 – 17 лет	7,2	8,4
4.	Прыжок в длину с места (см).	15 – 17 лет	240	210
5.	Бег 1000 м.	15 – 17 лет	3,20	4,20
6.	Подтягивание Подъем туловища за 30 сек.	15 – 17 лет	12	22

Контрольные нормативы по военной подготовке.

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Определение магнитного азимута по компасу	Задача: определить магнитный азимут на ориентир. Время: :до 4 мин.	Ошибка не должна превышать 4 градусов
2.	Определение сторон горизонта по компасу	Задача: определить стороны горизонта и показать. Время: до 3 мин.	Неумение пользоваться компасом. Действие медленные неуверенные

Контрольные нормативы по гражданской обороне.

№	Наименование норматива	Оценка	
		Удовлетворительно	Отлично
1.	Надевание противогаза		
	- одиночное выполнение	10 сек.	8 сек.
	- групповое выполнение	12 сек.	10 сек.
2.	Надевание противогаза на пораженного	17 сек.	15 сек.
3.	Надевание респиратора	10 сек.	8 сек.
4.	Надевание легкого защитного костюма Л - 1	5 сек.	4 сек.
5.	Надевание ОЗК «плащ – в рукава»	4,30 сек.	3,30 сек.

6.	Подготовка приборов к работе		
	ДП – 5А	5 мин.	4 мин. 30 сек
	ДП - 5Б	4 мин.	3 мин. 30 сек.
	ДП – 5В	3 мин.	2 мин. 20 сек.

Контрольные нормативы по огневой подготовке.

№	Наименование норматива	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Снаряжение магазина патронами	Задача: лежа, учебные патроны рассыпью. время : до 1 мин.	Патроны вкладываются с усилием
2.	Работа с автоматом Неполная разборка Сборка	Задача: упражнения выполняются лежа время: 18 сек. 30 сек.	Нарушен порядок последовательности.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Д. Григорьев. Полководческая школа А.В. Суворова: педагогический аспект.
Педагогика: № 1 1994г. с.80
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006.С.32
3. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации /н,к, Беспятова, Д.Е. Яковлев. –М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с. (Методика)
4. Горелик Ф.Б. - «Воспитывая гражданина, формируя мировоззрение» - Москва: Просвещение, 1986г.
5. Егорова А.В. - «Программы лауреатов 5-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003г.
6. Катуков А.М. – «Военно – патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке» - Москва: Просвещение, 1984г.
7. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12) – П4 от 21 мая 2003 г.)
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. – «Физическое воспитание» – Москва: Высшая школа, 1989г.

9. Кофман Л.Б. – «Настольная книга учителя физической культуры» – Москва: Физкультура и спорт», 1998г.
10. Кузнецова Л.В. – «Воспитательная работа в школе» – Москва: Школьная пресса, 2002г.
11. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. – «Воспитать патриота Отечества» – журнал «Внешкольник», № 7 – 8, 2003г.
12. Маленкова Л.И. – «Теория и методика воспитания» – Москва: Педагогическое общество России, 2002г.
13. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / авт. – сост. И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2000б. - 169с.
14. Средин Г.В. – «Основы военно – патриотического воспитания» – Москва: Просвещение, 1988г.

Библиографический список

1. *Андреев Н.В.* Топография и картография. - М., «Просвещение», 1985.
2. *Великая Отечественная война, энциклопедия для школьников.* - М., «Олма-пресс», 2001.
3. *Живая память Афгана, сборник.* - Курган, «Парус - М», 1999.
4. *Краткий справочник туриста.* - М., «Просвещение», 1985.
5. *Кучеров А.М.* Полководцы Великой Отечественной. - Мм «Просвещение», 1988.
6. *Лови А.А., Минин Р. А.* Организация занятий по огневой подготовке. - М., ДОСААФ, 1973. 7. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». -М., «Владос», 2000.
8. *Муравлев К.А.* Военно-спортивные состязания. - М., Министерство обороны СССР, 1971.
9. *На службе военной.* Справочник. - М., ДОСААФ, 1971.
10. *Петров Н.Н.* Человек в чрезвычайных ситуациях. - Челябинск, 1997.
11. *Повесть о настоящем генерале.* Сборник. - М., «Воскресенье», 2003.
12. *России доблестные даты.* Сборник. - Курган, «Парус - М», 1999.
13. *Совершившие невозможное.* Сборник. - М, 2000.
14. *Тыкун В.И.* Спортивное ориентирование. - М, «Просвещение», 1990.

