

Управление образования Польшаевского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 44  
с углубленным изучением отдельных предметов"

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 44»  
Майорова О.К.  
от 30 августа 2022 г. № 102

Центр образования цифрового  
и гуманитарного профилей



**ТОЧКА**  **РОСТА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Военно-патриотический клуб «Сокол»»

Базовый уровень  
Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет.  
Срок реализации: — 4 года

Составитель  
Шатунова Мария Валерьевна,  
учитель физической культуры

г. Польшаево, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы военной подготовки. Отряд «Сокол»», разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г.

№ 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации Министерства просвещения России по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 г №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области.

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019г. № 740 "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области".

- Устав МБОУ «СОШ № 44».

Срок реализации программы 4 год

**Цели программы:**

освоение и совершенствование знаний в области военной истории Российского государства, общих обязанностей военнослужащих, практических навыков в выполнении строевых приемов и воинских ритуалов;

получение начальных знаний и практических навыков стрелкового дела, основ военной топографии, основ медицинских знаний и оказания первой помощи,

защиты от ОМП, обучение строевым приёмам и управлению строями, правилам воинской вежливости и поведения военнослужащих;  
воспитание у обучающихся готовности и способности к нравственному самосовершенствованию, преданности Отечеству, чувства гордости за принадлежность к Вооружённым Силам РФ, выработке осознания необходимости воинского труда, дисциплинированности, исполнительности, чувства товарищества и коллективизма.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач**:

сформировать у обучающихся начальные знания об основах военной службы, взаимоотношениях военнослужащих, правилах и культуре их поведения, ношения военной формы;

сформировать навыки в выполнении строевых приёмов и действий;

сформировать первичные знания в стрелковом деле и материальной части стрелкового оружия, умения ориентироваться на местности, защищаться от ОМП, оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;

способствовать формированию индивидуальной системы здорового образа жизни.

Изучение программы внеурочной деятельности основ военной подготовки «Сокол» осуществляется с 8-11 класс, предусматривает поэтапное наращивание начальных знаний и практических навыков по предметам военной подготовки, необходимых суворовцам для успешного обучения в училище.

В программе указаны требования к предметным и метапредметным результатам, основные виды деятельности обучающихся на занятиях.

В конце каждой темы определены универсальные учебные действия (УУД), которые формируются у обучающихся при изучении данной темы.

Система занятий сориентирована не столько на передачу готовых знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. При реализации программы в образовательном процессе предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: проектно-исследовательская деятельность, информационно-коммуникационные, организация группового взаимодействия, игровые, организация самостоятельной работы, самообразовательной деятельности и др.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности «Основы военной подготовки. Отряд «Сокол»» является важным фактором воспитания и обучения допризывников и предназначена для:

выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;

формирования первичных знаний об основах военной службы, взаимоотношениях военнослужащих, правилах и культуре их поведения, ношения военной формы, навыков в выполнении строевых приёмов и действий; овладения первичными знаниями стрелкового дела и материальной части стрелкового оружия, умения ориентироваться на местности, защищаться от ОМП, оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

Структура программы включает в себя четыре раздела:

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Раздел 2. Основы строевой и огневой подготовки.

Раздел 3. Основы военной подготовки

Раздел 4. Основы тактической подготовки

Раздел 5. Основы медицинских знаний

## **МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом школы рабочая «Основы военной подготовки. Отряд «Сокол»» рассчитана на 3 часа в неделю во внеурочное время (всего: 105 часов в год).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты обучения:**

формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в различных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебных действий и нормативов военной подготовки, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации видов оружия массового поражения, их поражающих факторов и средств применения), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

оказание первой помощи пострадавшим при травмах, ожогах, обморожениях и отравлениях.

#### **Коммуникативные УУД:**

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с воспитателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные обязанности, в том числе, по руководству подчинёнными при решении учебных задач.

**Предметные результаты обучения:**

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

понимание роли Армии в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от внешних угроз;

понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

умение оказать первую помощь пострадавшим.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	23
2	Основы строевой и огневой подготовки.	26
3	Основы военной подготовки	19
4	Основы тактической подготовки	28
5	Основы медицинских знаний	9

**Учебно-тематический план. Общая физическая подготовка**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Начальный этап мониторинга программы.	1	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Метание гранаты, мяча	5	-	5	Индивидуально
3.	Преодоление полосы препятствий	3	-	3	
4.	Кроссовая подготовка	5	-	5	Групповая
5.	Спортивные игры	4	1	3	
	<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	

**Содержание программы. Общая физическая подготовка**

Теория:

Знакомство с правилами поведения в спортивном зале, спортивной площадке. Задачи и содержание занятий по физической подготовке. Расписание занятий, техника безопасности при работе со снарядами и инвентарем. Организация труда и оборудование места проведения занятий. Общие сведения о санитарно-гигиенических требованиях. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительная, спортивная и прикладное ориентирование), их цель, содержание и формы организации.

*Практика:* *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебной дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (2-3 шага). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; нижний прием передачи мяча; верхний прием передачи мяча; верхняя передача мяча за голову; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удары по не подвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Учебно-тематический план. Основы строевой и огневой подготовки.**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Стрелковая подготовка.	10	1	9	Тест
2.	Строевая подготовка	10	-	5	Индивидуальная
3.	УЗК химзащита	6	2	4	Групповая
	<b>Итого</b>	26	3	20	

**Содержание программы. Основы строевой и огневой подготовки.**

Теория: Назначение и устройство автомата Калашникова. Тактико-технические характеристики. Автомат Калашникова – оружие индивидуальное, предназначенное для уничтожения и поражения огнем. Надежность и безопасность автомата Калашникова. Назначение автомата и общее устройство. Боевые и технические характеристики автомата. С

Практика:

Общие положения. Строй и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Положение Боевого Знамени воинской части в строю, вынос и относ его. Общие положения. Положение Боевого Знамени в строю.

Теоретические основы стрельбы. Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полёта пули. Стабилизация полёта пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания пули. Устройство и назначение пневматической винтовки. Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с



оружием. Правила поведения в тире. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажиме на спусковой крючок, координации). Тренировка в выполнении приемов и способов стрельбы из пневматической винтовки. Приемы стрельбы на кучность, результат.

#### **Учебно-тематический план. Основы военной подготовки.**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационная структура ВС и РФ	6	6	-	Тест
2.	Основы огневой подготовки	6	1	5	Индивидуально
3.	Основы рукопашной подготовки	7	-	7	Групповая
	<b>Итого</b>	19	7	12	

#### **Содержание программы. Основы военной подготовки.**

Теория:

История создания, боевыми традициями, составом и задачами Вооруженных Сил Российской Федерации;

Практика: действия пешем строем;

правила ношения военной формы одежды и воинской вежливости;

строевые приёмы без оружия; принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении различных ситуаций; соблюдать правила личной гигиены; ориентироваться на местности; основными положениями Строевого устава Вооружённых Сил Российской Федерации; общим устройством, назначением и боевыми характеристиками основных образцов стрелкового оружия и боеприпасов к нему; оружием массового поражения и средствами защиты от него; общими обязанностями военнослужащих и взаимоотношений между ними, правилам воинской вежливости. Кроме того, обучающийся должен обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для: обеспечения личной безопасности в различных ситуациях; выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; Выполнять основные действия, связанных с будущим

прохождением военной службы (строевые приёмы, воинское приветствие и т.д.).

### Учебно-тематический план «Основы тактической подготовки».

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ориентирование на местности	9	1	8	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Основы туризма	9	2	7	Индивидуально
3.	Основы ведения разведки	10	1	6	Групповая
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	

### Содержание программы. Основы тактической подготовки

#### Теория

Виды огня и маневров. Боевые характеристики танков и бронемашин.

Виды стрелкового оружия. Основы ведения разведки

Практика: Ориентирование на местности. Движение по азимуту, простейшие укрытия. Виды и способы вязания узлов Разведение костра

Средства защиты от холода, жары Виды и способы вязания узлов. Переноска пострадавшего (раненого). Передвижение на поле боя выбор позиции.

Искусство маскировки. Преодоление снежных заносов. Разборка автомата с закрытыми глазами. Средства индивидуальной защиты. Работа с противогазом.

### Учебно-тематический план. Основы медицинских знаний.

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медико-биологические основы	3	1	2	Входящая диагностика, наблюдение,

					беседа
2.	Основы врачебно-педагогического контроля	3	1	2	Индивидуально
3.	Оказание первой помощи	3	1	2	
	<b>Итого</b>	9	3	6	

### Содержание программы «Основы медицинских знаний».

Теория:

Закономерности индивидуального развития человека. Принципы рационального питания

Практика:

Основы врачебно-педагогического контроля Функциональные пробы.

Травматизм и его профилактика. Основные приемы массажа и самомассажа.

Оказание первой помощи при различных травмах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, кровотечениях, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, ожогах.

### Учебная литература

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2011.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник (А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюпов; под ред. А.Т. Смирнова). – М.: Просвещение, 2007.

Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное издательство, 2011.

Строевая подготовка. В.В. Апакидзе. – М.: Воениздат, 1975.

Руководство по 5,45 мм автомату АК-74, пулемёту РПК-74. – М.: Военное издательство, 1987.

Руководство по ручному противотанковому гранатомёту РПГ-7. – М.: Военное издательство, 1987.

Наставление по стрелковому делу. 9-мм Пистолет Макарова (ПМ). – М.: Военное издательство, 1982.

Учебник сержанта мотострелковых войск. – М.: Военное издательство, 2001.

Во имя России. Российское государство, армия и воинское воспитание /учебное пособие по общественно-государственной подготовке для военнослужащих ВС РФ / Под редакцией В.А. Золотарёва, В.В. Марущенко, С.С. Антюшина. – М.: издательство «Русь - РКБ», 1999.