

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 7 г. Томска

Дополнительная общеразвивающая программа
военно-патриотической направленности
«Отечества достойные сыны»
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Арцимович Антон Петрович,
Учитель физической культуры
МАОУ лицей №7 г. Томска

Томск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотической направленности «Отечества достойные сыны» разработана в соответствии с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановление от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.01.2021); письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ (ВКЛЮЧАЯ РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ПРОГРАММЫ)»; Устава МАОУ лица №7 г. Томска.

Данная программа предполагает формирование и развитие гражданско-патриотических качеств личности учащихся через их подготовку к военно-спортивным играм. Такие игры включают в себя начальную военную, военнотехническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Ученики должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки, что должно внести весомый вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Свои умения и навыки обучающиеся проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Занятия не только учат любить и уважать свою малую родину и свою страну, но также уважать друг друга, быть готовыми прийти на помощь другу и незнакомому человеку в трудную минуту, формируют чувство верности Отечеству и готовность защищать его интересы. К концу обучения создается коллектив обучающихся, сплоченный общей целью и готовый к выполнению задач военной игры. Психологическая и волевая подготовка позволяет сформировать активную жизненную позицию подростков.

Данная программа является актуальной, так как участие в военно-спортивных играх - одно из важнейших направлений патриотического воспитания подростков, развития моральных и духовных качеств, а также формирования патриотично-ориентированной творческой активности у молодых граждан.

Цель программы

Удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся в военно-патриотической деятельности через подготовку к участию в военно-спортивных играх.

Задачи

Обучающие /предметные/

1. Сформировать правильное представление о роли государства в области обороны, о Вооружённых силах и других силовых структурах РФ, о готовности осознанно выполнить свой священный долг по защите Отечества.
2. Способствовать повышению интереса учащихся к военно-прикладным видам спорта.
3. Научить действовать в строю.
4. Познакомить с основами общей физической и специальной физической подготовки.
5. Подготовить к участию в ВСИ «Зарница», «Рубеж» и др.

Развивающие /метапредметные/

1. Способствовать развитию чувства гордости и сохранению памяти о подвигах защитников Отечества.
2. Развивать физические качества – выносливость, силу, координацию движений.

Воспитательные /личностные/

1. Способствовать воспитанию любви и уважения к своей стране.
2. Способствовать формированию уважительного отношения к Вооружённым силам Российской Федерации и военной профессии.
3. Способствовать воспитанию лучших черт характера воина и спортсмена - ответственности, организованности, чувства долга и товарищества.

Предполагаемый результат

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ уметь принимать и сохранять задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правила в планировании и контроле способов решений;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ участвовать в коллективном обсуждении.

Метапредметные результаты:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ обнаруживать ошибку при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организовывать места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные, военно-патриотические игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- ✓ выполнять технические действия из спортивных и военно-патриотических игр, применять их в соревновательных условиях;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий с разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Целевая аудитория данной программы включает возрастную аудиторию подростков 15-17 лет, а именно на детей общеобразовательных школ, бойцов школьных клубов военной направленности и обучающимся патриотических объединений и организаций.

Кому будет полезна методическая разработка: учителям общеобразовательных школ, преподавателям-организаторам ОБЗР, педагогам дополнительного образования, администрации образовательных учреждений.

Объем и срок освоения: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотической направленности «Отечества достойные сыны» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В реализации участвуют две группы учащихся не более 15 человек. Группы разновозрастные (15-17 лет), что позволяет организовать наставничество обучающихся «Ученик-ученик».

Режим занятий: занятия каждой группы проходят три раза в неделю по три учебных часа (45 минут) составляют 306 часов в год для каждой группы. Структура занятия предусматривает 15 минут перерыва через каждые 30 минут

работы. Средняя продолжительность каждого вида деятельности соответствует нормам. Статические и динамические виды деятельности чередуются. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале, на спортивной площадке в соответствии с требованиями к помещениям, с соблюдением санитарных правил, требованиям пожарной безопасности.

Формы и методы образовательной деятельности

Исключительное значение в программе отдаётся групповым формам работы, позволяющим подросткам наиболее полно развивать и реализовывать свои умения и навыки.

Форма проведения занятий: групповые занятия (по расписанию).

Форма обучения: очная.

Формы аттестации:

Входная диагностика (сентябрь): анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы проводится в форме беседы, тестирования, анкетирования.

Текущий мониторинг осуществляется в форме тестирования (теоретический блок) и сдачи контрольных нормативов (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат
1.	Строевые упражнения, прохождение с песней	До 2 ошибок
2.	Метание гранаты на точность	2 попадания
3.	Бег 1500м	6 мин
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	7
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки)	15
6.	Разборка, сборка автомата	40 с
7.	Разборка, сборка магазина	48 с
8.	Бег 60 м	8,2
9.	Стрельба из винтовки из 5 выстрелов	28 очков

Описание материально – технического обеспечения учебного курса

Для реализации представленной программы необходимы:

- спортивный зал;
- кабинет ОБЖ ОУ и его оснащение (макет автомата АКМ, учебные гранаты, противогазы, ОЗК, Л-1, флажки, пожарный костюм и др.);
- пневматическая винтовка;
- волейбольная сетка;
- щиты с кольцами;
- стойки для обводки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- мячи резиновые;
- обручи;
- волейбольные мячи;

- баскетбольные мячи;
- тренажёры;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- набивные мячи.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план проведения занятий представлен в таблице ниже (табл.2).

Таблица 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входная диагностика	3			
2	Военно-историческая подготовка.	20	20		тестирование
3	Основы медико- санитарной подготовки.	18	10	8	тестирование
4	Основы военной службы.	20	20		тестирование
5	Основы безопасного дорожного движения.	5	5		тестирование
6	Строевые упражнения	30		30	сдача контрольных нормативов
7	Общая физическая подготовка.	30		30	сдача контрольных нормативов
8	Спортивные игры.	40		40	сдача контрольных нормативов
9	Разборка, сборка автомата, магазина	20		20	сдача контрольных нормативов
10	Развитие скоростно- силовой подготовки.	30		30	сдача контрольных нормативов
11	Развитие скоростно- силовой и общей выносливости.	30		30	сдача контрольных нормативов
12	Стрельба из винтовки.	10		10	сдача контрольных нормативов
13	Соревновательная подготовка	50		50	
	Всего	306	55	248	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Военно-историческая подготовка.

Дни воинской славы. Символы ратной славы и воинской доблести. Занятия «Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»; Ратная история России и Советского Союза,

история их вооруженных сил. Сравнение изображений военного обмундирования русской, советской и современной российской армии.

Основы медико-санитарной подготовки.

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни. Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока. Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. перевязочный материал.

Основы военной службы.

Организационная структура Вооруженных Сил России. Виды Вооруженных Сил и рода войск, их краткое предназначение и особенности службы.

Обязательная и добровольная подготовка к военной службе. Основное содержание обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе. Требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские). Порядок прохождения воинской службы.

Военно-учетные специальности Вооруженных Сил России. Перечень основных военных специальностей для призывников.

Характерные образцы стрелкового оружия Вооруженных Сил России. Стрелковое оружие Вооруженных Сил России: автоматы, пулеметы, гранатометы, их краткая характеристика, предназначение и боевые возможности. Приемы изготoвки для стрельбы из стрелкового оружия, стрельба из пневматической винтовки.

Основы безопасного дорожного движения.

Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Правила движения пешеходов. Где и как переходить улицу и дорогу. Регулируемый и нерегулируемый перекресток. Правила движения велосипедиста.

Строевые упражнения.

Юноши и девушки. Построение, перестроение в 2,3,4 шеренги. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении с поворотами, разворотами, с песней.

Общая физическая подготовка.

1. Ходьба на месте с палкой на плече, высоко поднимая колени, в течение 20—30 сек.

2. И. п. — палку вниз. 1—2 — прогнуться, палку вверх; 3—4 — расслабляя мышцы плечевого пояса и рук, палку вниз. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1—2 — палку вперед с поворотом туловища направо; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4—6 раз в среднем темпе.

4. И. п. — палку на лопатки. 1 — присед, палку вперед; 2 — и. п.
5. И. п. — вис лежа на перекладине. Подтягивание на руках.
6. Ходьба на месте с палкой на плече в медленном темпе в течение 15—20 сек.
7. И. п. — лежа на спине захватить руками ножки стула, палку зажать между ступнями. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах.
8. И. п. — упор стоя согнувшись, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. 8—10 пружинящих покачиваний туловищем вниз и вверх в среднем темпе.
9. И. п. — основная стойка. 1—упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев. 4 — и. п.
10. Ходьба на месте в медленном темпе в течение 15—20 сек.
11. И. п. — стать правым боком к стулу. 1 — захватить с боков стул за сиденье и поднять его над головой; 2 — опустить стул слева.
12. И. п. — упор лежа. 1 — согнуть руки; 2 — выпрямить руки.
13. И. п. — сидя, палку вверх. 1—2 — два пружинящих наклона расслабленным туловищем, палку к ногам; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз в среднем темпе.
14. И. п. — лежа на животе, захватить руками ножки стула. 1 — прогнуться, отвести левую ногу назад, правой рукой попытаться коснуться спинки стула возможно выше; 2 — и. п. То же другой ногой и рукой.
15. И. п. — упор сидя на краю стула, туловище расслаблено. 1—2 — сгибая руки, два пружинящих приседания; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
16. И. п. — сидя ноги врозь, палку вперед. 1 — перехватив палку левой за конец, палку вверх с наклоном вправо. 2—и. п. То же влево.
17. И. п. — палку вниз. 1 — перемах согнутой ногой через палку; 2 — перемах обратно.
18. Легкий бег на месте (3—5 мин.) с переходом на ходьбу (1—3 мин.).
19. И. п. — основная стойка с опорой сбоку правой рукой. 6—8 махов расслабленной левой ногой вперед и назад. То же правой ногой, держась левой рукой за опору.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Всевозможные прыжковые упражнения с места с разбега, касание щита рукой; Прыжки на одной на другой на скорость; прыжки с преодолением сопротивления специального инвентаря(резины); Выполнение длинных кувырков с использованием препятствия; Перепрыгивание барьеров разной высоты; Преодоление забора высотой 1,8 м; Проползание под препятствиями высотой 40см.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Остановка прыжком, остановка «два шага» после ведения мяча.

Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
Передачи мяча над собой. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Освоение тактики игры:

Действие и перемещение игроков в защите и в нападении.

Разборка, сборка автомата.

Изучение деталей, изучение правильной разборки-сборки АКМ.
Совершенствование разборки-сборки автомата.

Разборка, сборка магазина.

Изучение деталей магазина АКМ, изучение правильной разборки-сборки.
Совершенствование снаряжения магазина.

Развитие скоростно-силовой подготовки.

Бег по 30,60,100 м с повторениями по 3 – 6 раз, с короткими промежутками отдыха.

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Круговая тренировка с использованием, скакалок, мячей, обручей, сопротивление партнера, а также выполнения упражнений на пресс, сгибание разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания вверх, вперед, «перекаты с руки на руку». Использование различных полос препятствий.

Развитие общей выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – от 10 до 25 мин., девушки – от 7 до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, в парах, группой.

Стрельба из винтовки.

Техника безопасности при стрельбе.

Обучение стрельбе сидя за столом.

Совершенствование стрельбы.

Цикл стрельбы одного человека: 2 серии по 5 повторений.

Соревновательная подготовка

Учет контрольных нормативов.

Подготовка к различным этапам игр «Зарница», «Рубеж».

Список литературы

1. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
2. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
3. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
4. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6, 2007 г.
5. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2, 2003 г.
6. Патриот отечества №9, 2004 г.
7. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08, 2005 г.
8. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1, 2006 г.
9. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
10. Тупикин Е.А., Евтеев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. 2007 г.
11. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ №8, 2005 г.
12. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11, 2006 г.
13. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.