



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

М.А. Перевертайлов

2025 год

Положение МБОУ СОШ №20

О внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности при военно-патриотическом клубе.

«Лучи солнца»

Пояснительная записка

Программа предназначена для проведения занятий с учащимися (кадетскими классами, участниками военно-патриотических клубов) и направлена на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, формирование навыков, необходимых для защиты Отечества, и подготовку к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Актуальность программы: обусловлена необходимостью патриотического воспитания молодежи, повышения уровня физической готовности и формирования базовых знаний в области основ военного дела и безопасности.

Цель программы: Комплексное развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств учащихся, овладение ими основами военно-прикладных дисциплин.

Задачи программы:

- Оздоровительные:
 - Укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию.
 - Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости.
 - Повышение функциональных возможностей организма.
- Образовательные:
 - Изучение основ строевой, тактической, инженерной, медицинской и других видов подготовки.
 - Овладение навыками обращения с пневматическим оружием, макетами АК-74, снаряжением.
 - Изучение приемов самообороны и действий в экстремальных ситуациях.
- Воспитательные:

- Формирование патриотического сознания, готовности к защите Родины.
- Развитие психической устойчивости и умения действовать в условиях стресса.

Организационные условия: Программа рассчитана на 1 год обучения, 64 академических часа (2 часа в неделю). Занятия проводятся в групповой форме. Предполагается как теоретическая, так и практическая часть.

Ожидаемые результаты: По окончании курса учащиеся должны:

- Знать: основы тактики, строевой подготовки, правила оказания первой помощи, устройство АК-74 и меры безопасности при обращении с оружием.
- Уметь: выполнять нормативы по ОФП (подтягивание, кросс 3 км), выполнять неполную разборку/сборку АК-74, стрелять из пневматической винтовки, оказывать первую помощь, применять базовые приемы самообороны, использовать средства РХБЗ.
- Владеть: навыками работы в команде, основными строевыми приемами, техникой передвижения на поле боя и маскировки.

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводный раздел. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
1	Введение в программу. Цели и задачи. Правила ТБ на всех видах занятий.	2	2	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	-	12
2	ОФП. Развитие силовой выносливости (комплексные упражнения)	2	-	2
3	ОФП. Техника подтягивания на перекладине. Методы тренировки.	2	-	2
4	ОФП. Подготовка к кроссу. Бег на средние дистанции.	2	-	2
5	ОФП. Контрольное занятие: подтягивание на перекладине.	2	-	2

6	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на 3 км. Тактика пробегания.	2	-	2
7	Контрольное занятие: кросс на 3 км.	2	-	2
3	Строевая подготовка	4	1	3
8	Строевой устав. Основные понятия. Строевые приемы на месте.	2	0.5	1.5
9	Строевая подготовка в движении. Повороты, строевой шаг, отдавание воинской чести.	2	0.5	1.5
4	Гиревой спорт	4	1	3
10	Техника безопасности. Основные упражнения: толчок, рывок.	2	0.5	1.5
11	Тренировка с гирями. Развитие силовых качеств.	2	0.5	1.5
5	Огневая подготовка	10	3	7
12	Назначение, ТТХ АК-74. Общее устройство, принцип работы.	2	1	1
13	Практическое занятие: Неполная разборка АК-74.	2	-	2
14	Практическое занятие: Сборка АК-74 после неполной разборки.	2	-	2
15	Меры безопасности при стрельбе. Материальная часть пневматической винтовки.	2	1	1
16	Практическая стрельба из пневматической винтовки.	2	1	1
6	Тактическая и инженерная подготовка	8	2	6
17	Основы тактики: действия солдата в бою,	2	1	1

	перемещение, выбор позиции.			
18	Инженерная подготовка: самоокапывание, маскировка.	2	0.5	1.5
19	Практикум: Отрывка и маскировка окопа (одиночного).	2	-	2
20	Практикум: Индивидуальная маскировка на местности.	2	-	2
7	Самооборона и спецподготовка	10	2	8
21	Основы самозащиты. Правовые аспекты самообороны.	2	1	1
22	Приемы самообороны без оружия (освобождение от захватов, базовые удары).	2	0.5	1.5
23	Практикум: Уход от угрозы холодным оружием.	2	0.5	1.5
24	Практикум: Уход от угрозы огнестрельным оружием (обезоруживание).	2	-	2
25	Отработка приемов в сложных условиях (в паре, в движении).	2	-	2
8	Медицинская подготовка	6	2	4
26	Основы первой помощи. Алгоритм действий в ЧС.	2	1	1
27	Остановка кровотечений. Наложение жгута и повязок.	2	0.5	1.5
28	Первая помощь при переломах, вывихах, травмах. Транспортировка пострадавшего.	2	0.5	1.5
9	Радиационная,	4	1	3

	химическая и биологическая защита			
29	Средства индивидуальной защиты (ОЗК, противогаз). Назначение и устройство.	2	1	1
30	Практическое надевание средств защиты.	2	-	2
10	Специальное снаряжение (альпинистская подготовка)	4	1	3
31	Виды снаряжения (веревки, карабины, обвязки). Узлы. Техника безопасности.	2	1	1
32	Практическое вязание узлов. Основы страховки.	2	-	2
11	Итоговая аттестация и контрольные нормативы	2	-	2
33	Сдача контрольных нормативов (ОФП, сборка/разборка АК-74м).	2	-	2
	ИТОГО	64	14	50

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (краткое описание тем)

- ОФП: Комплексы упражнений для развития всех групп мышц. Техническая отработка подтягивания. Тренировка бега на выносливость с постепенным увеличением дистанции до 3 км.

- Строевая подготовка: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Движение строевым шагом. Выполнение воинского приветствия.

- Гиревой спорт: Изучение правильной стойки, хвата. Отработка техники толчка двумя гирями и рывка одной гирей. Дозирование нагрузки.

- Огневая подготовка: Изучение основных частей и механизмов АК-74. Порядок неполной разборки и сборки. Изучение прицельных приспособлений пневматической винтовки. Правила стрельбы. Практическая стрельба по мишеням.

приспособлений пневматической винтовки. Правила стрельбы. Практическая стрельба по мишеням.

- Тактика и инженерная подготовка: Способы передвижения на поле боя (бегом, перебежками, по-пластунски). Выбор места для стрельбы. Правила отрывки и маскировки одиночного окопа (ячейки). Использование подручных средств для маскировки.

- Самооборона: Изучение базовых стоек и перемещений. Освобождение от захватов за одежду, корпус. Блокирование ударов. Алгоритмы действий при угрозе ножом и пистолетом (контроль ствола, уход с линии атаки).

- Медицинская подготовка: Изучение видов кровотечений и методов их остановки. Правила наложения жгута. Транспортная иммобилизация при переломах. Сердечно-легочная реанимация (на тренажере).

- РХБЗ: Назначение и устройство фильтрующего противогаза. Правила его надевания. Изучение общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

- Альпинистская подготовка: Изучение основных узлов (прямой, восьмерка, булинь, схватывающий). Правила работы с веревкой и карабинами. Техника простой страховки.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Материальная база: Спортивный зал/площадка, гири (16, 24 кг), перекладина, макеты АК-74, пневматические винтовки, тир/стрелковое место, аптечки, противогазы, макеты ножей/пистолетов, веревки, карабины, альпинистские обвязки.

- Формы контроля: Текущий контроль (наблюдение, опрос), выполнение контрольных нормативов (подтягивание, бег на 3 км, время разборки/сборки АК), практические зачеты (надевание противогаза, наложение повязки).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ.
2. Строевой устав ВС РФ.
3. Руководство по 7.62-мм автомату Калашникова.
4. Учебник «Самозащита без оружия» (под ред. специалистов РБ).
5. Учебное пособие «Первая помощь в экстремальных ситуациях».