

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 7 г. Томска**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно-  
методического совета  
протокол № 10

«24» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального  
автономного общеобразовательного  
учреждения лицея №7

\_\_\_\_\_ Д.В. Смолякова  
«24» июня 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**военно-патриотической направленности**

**«Отечества достойные сыны»**

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

**Томск 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 2018 г. 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 лицея №7 г. Томска.

Данная программа предполагает формирование и развитие гражданско-патриотических качеств личности учащихся через их подготовку к военно-спортивным играм. ВСИ включают в себя начальную военную, военно-техническую, 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. Программа «Отечества достойные сыны» направлена на создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья. Содержание занятий

направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. 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 направлений патриотического воспитания подростков.

### **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 осознано 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 общефизической 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.
4. Способствовать формированию установок на ведение здорового образа жизни.
5. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

**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 311 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 (Приложение.)

**Учебно-тематический план.**

| №<br>п/п | Наименование раздела                           | Всего<br>часов | В том числе |          | Форма аттестации/<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|-------------------------------|
|          |                                                |                | Теория      | Практика |                               |
| 1.       | Вводное занятие.<br>Входная диагностика        | 3              |             |          |                               |
| 2        | Военно-историческая<br>подготовка.             | 20             | 20          |          | тестирование                  |
| 3        | Принципы ведения<br>здорового образа<br>жизни. | 5              | 5           |          | тестирование                  |
| 4        | Основы медико-<br>санитарной подготовки.       | 18             | 10          | 8        | тестирование                  |
| 5        | Основы военной<br>службы.                      | 20             | 20          |          | тестирование                  |

|           |                                                  |           |    |           |                              |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------|----|-----------|------------------------------|
| <b>6</b>  | Основы безопасного дорожного движения.           | 5         | 5  |           | тестирование                 |
| <b>7</b>  | Строевые упражнения                              | 30        |    | 30        | сдача контрольных нормативов |
| <b>8</b>  | Общая физическая подготовка.                     | 30        |    | 30        | сдача контрольных нормативов |
| <b>9</b>  | Спортивные игры.                                 | 40        |    | 40        | сдача контрольных нормативов |
| <b>10</b> | Разборка, сборка автомата, магазина              | 20        |    | 20        | сдача контрольных нормативов |
| <b>11</b> | Развитие скоростно-силовой подготовки.           | 30        |    | 30        | сдача контрольных нормативов |
| <b>12</b> | Развитие скоростно-силовой и общей выносливости. | 30        |    | 30        | сдача контрольных нормативов |
| <b>13</b> | Стрельба из винтовки.                            | <b>10</b> |    | <b>10</b> | сдача контрольных нормативов |
| <b>14</b> | Соревновательная подготовка                      | 50        |    | 50        |                              |
|           | Всего                                            | 311       | 60 | 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.

### **Принципы ведения здорового образа жизни.**

Режим дня, как сформировать в себе здоровые привычки. Сбалансированное питание. Режим сна. Более серьезного внимания требуют вредные привычки, формирование которых происходит в подростковом возрасте – курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания.

В беседах с детьми необходимо не ограничиваться только медицинской стороной дела, а обращать внимание на социально-бытовые аспекты. В борьбе с вредными привычками школьников, как показывает педагогическая практика, хороший результат дают даже простейшие опыты или демонстрации знакомых детям натуральных предметов, они хорошо запоминаются и побуждают выполнять гигиенические рекомендации, бороться с

вредными и дурными привычками. Понятие о вреде курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании.

### **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 расслабить. 1—2 — сгибая руки, два пружинящих приседа; 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. Т. М.
  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.).
- 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).

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 правильного разбора сбора. Совершенствование разбора сбора автомата.

### **Разборка, сборка магазина.**

Изучение деталей, изучение правильного разбора сбора. Совершенствование разбора сбора магазина.

### **Развитие скоростно-силовой подготовки.**

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

### **Развитие скоростно-силовой выносливости.**

Круговая тренировка с использованием, скакалок, мечей, 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».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**



**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы военно-патриотической направленности**  
**«Отечества достойные сыны»**

**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, профилактика вредных привычек, 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.

#### **Контрольные нормативы.**

(Таблица № 1)

| № п/п | Контрольные нормативы                           | Результат    |
|-------|-------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Строевые упражнения, прохождение с песней       | До 20 ошибок |
| 2.    | Метание гранаты на точность                     | 2 попадания  |
| 3.    | Бег 1500м                                       | 6мин         |
| 4.    | Подтягивание на перекладине (мальчики)          | 5            |
| 5.    | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки) | 10           |
| 6.    | Разборка, сборка автомата                       | 1,5м         |
| 7.    | Разборка, сборка магазина                       | 58 сек       |
| 8.    | Бег 60м.                                        | 9,2          |
| 9.    | Стрельба из винтовки из 5 выстрелов             | 18 очков     |

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Описание материально – технического обеспечения учебного курса**

*Для реализации представленной программы необходимо:*

- Спортивный зал;
- Кабинет ОБЖ ОУ и его оснащение (макет автомата АКМС, 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;

### 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. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
5. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
6. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
7. «Патриот отечества» №9, 2004 г.
8. Тупикин Е.А., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
9. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6, 2007 г.
10. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2, 2003 г.
11. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005 г.
12. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11, 2006 г.
13. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1, 2006 г.