

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени Героя Советского Союза  
Ф.К.Попова»  
Городского округа «город Якутск»**

**Программа  
школьного военно - спортивного клуба  
«Витязь»**

**Руководитель:**  
учитель физической культуры  
Александров Александр Анатольевич

2021-2022 уч.г.

## **Пояснительная записка**

Программа ВСК «Витязь» рассчитана на военно-патриотическую и спортивную работу с учащимися 12 – 17 лет. Занятия проводятся с двумя группами учащихся (младшая – 12-14 лет и старшая – 15-17 лет) в школьном спортзале, учебном классе и на пересеченной местности в окрестностях города два раза в неделю, по два часа с каждой группой в течение восьми месяцев (октябрь – май).

### **Цели и задачи программы:**

1. Воспитание патриотизма и гордости за Отечество, уважения к истории страны.
2. Осознание учащимися своего долга по защите России.
3. Морально-психологическая подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации:
  - воспитывать ответственность за порученное дело;
  - стойко переносить трудности и лишения;
  - уметь строить взаимоотношения с другими людьми.
4. Физическая подготовка к службе:
  - развитие физических качеств, выполнение нормативов физической подготовки молодого солдата;
  - приобретение умений и навыков в преодолении препятствий природного и специального характера;
  - приобщение к здоровому образу жизни.
5. Интеллектуальная подготовка к службе:
  - изучение истории Вооруженных сил России;
  - получение знаний о различных видах вооружения и боевой техники;
  - знакомство с важнейшими положениями воинских уставов;
6. Выработка специальных навыков по:
  - строевой и огневой подготовкам;
  - защите от оружия массового поражения;
  - действию на поле боя;
  - рукопашному бою;
  - по пожарно - прикладному спорту.

### **Особенности программы:**

Занятия проводятся комплексно – изучается материал нескольких разделов. Военно-патриотические темы обсуждаются учащимися разных возрастных групп.

### **Оценка эффективности программы:**

Для контроля качества обучения и стимуляции деятельности учащихся проводятся зачеты, соревнования, конкурсы и сдача нормативов. Достижения учащихся отмечаются вручением грамот и освещаются в стенгазете.

Из числа наиболее подготовленных учащихся формируются команды для участия в улусных и республиканских соревнованиях военно-спортивного характера.

Достаточно подготовленные учащиеся в качестве инструкторов проводят подготовку команд классов для участия в школьных соревнованиях и конкурсах.

Более отдаленные результаты реализации программы будут отслеживаться во время призыва в Вооруженные силы РФ и прохождения военной службы выпускниками клуба.

### **Этапы реализации программы:**

**I этап** (подготовительный) – знакомство учащихся с программой и ее содержанием.

**II этап** (основной) – выработка умений и специальных навыков, предусмотренных программой.

**III этап** (подведение итогов):

- подготовка и сдача нормативов, участие в показательных выступлениях;
- оценка результативности программы по итогам участия учащихся в школьных, городских и республиканских соревнованиях.

## Учебно–тематическое планирование

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

1 группа

№	Тема занятий	содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Форма занятия
				План	факт	
1	Личная и общественная гигиена	Первая медицинская помощь	2			
2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях		2			
3	Понятие раны. Виды ран.		2			
4	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.		2			
5	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.		2			
6	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности		2			
7	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.		2			
8	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.		2			
9	Стрельба и движение без оружия	Стрелковая подготовка	2			
10	Повороты на месте, стрелковая стойка.		2			
11	Выполнение стрелковых приемов		2			

	в составе отделения и взвода				
12	Движение строевым шагом		2		
13	Совершенствовани е навыков одиночной строевой подготовки		2		
14	Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.		2		
15	Строевая стойка с оружием		2		
16	Строевые приемы с оружием		2		
17	Выполнение приемов с оружием: на ремень, на грудь, за спину, положить оружие, к оружию, в ружье		2		
18	Выполнение строевых приемов с оружием в составе отделения и взвода		2		
19	Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих	Общевоинские уставы	2		
20	Правила ношения и сбережения формы одежды		2		
21	Распределение времени и повседневный порядок		2		
22	Суточный наряд. Развод суточного наряда		2		
23	Действия солдат по команде тревога		2		
24	Порядок хранения оружия и боеприпасов		2		

## 2 группа

№	Тема занятий	содержание	Кол- во часо	Дата проведения		Форма занятия
				план	факт	

			в			
1	«Армия и мы»	Знакомство со знаками различия РА, уставом.	2			
2	Звания младшего командного состава		2			
3	Звания старшего командного состава		2			
4	Форма современной российской армии		2			
5	Форма СА		2			
6	Устав воинской службы		2			
7	Звания на флоте		2			
8	Знаки различия в армии (СА, РА)		2			
9	Общие положения. Правила ношения военной формы одежды	Строевая подготовка	2			
10	Устав школы – интернат. Права и обязанности ученика	Общевоинские уставы	2			
11	Ответственность ученика		2			
12	Поощрения и взыскания		2			
13	Правила вежливости и поведения ученика		2			
14	Русское войско в IX – XV в	История ВС РА	2			
15	Россия на пути к могуществу (XV - XII вв)		2			
16	ВС России в XIX в		2			
17	ВС в последних войнах Российской империи		2			
18	Военная политика и военное строительство в РСФСР, СССР,		2			

	и РФ					
19	ВОВ		2			
20	Пневматическое стрелковое оружие. Общие правила ТБ	Основы стрелковой (огневой) подготовки	2			
21	Стрелковое оружие и гранатометы. АК-74М		2			
22	Стрелковое оружие РПК (ручной пулемет Калашникова)		2			
23	Стрелковое оружие и гранатометы. Назначение, устройство и принцип действия		2			
24	Порядок чистки и смазки оружия		2			

## Содержание программы

### Физическая подготовка:

- Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- Теория и методика наращивания силы, занятия на гимнастических снарядах, с отягощениями, развитие прыгучести.
- Теория и методика развития выносливости, бег на длинные и средние дистанции марш-броски на 3-6 км.
- Теория и методика рукопашного боя, защита от ударов рукой, ногой, палкой, ножом, штыком.

### Строевая подготовка:

- Элементы строя, виды строя, обязанности перед построением и в строю.
- Индивидуальная строевая подготовка: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, отдание чести на месте и в движении.
- Строевая подготовка в составе отделения: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, размыкание и смыкание, отдание чести, приветствие командиру, исполнение строевой песни.

### Огневая подготовка:

- Меры безопасности при стрельбе. Боевые свойства и устройство пневматического оружия. Изготовка к стрельбе и стрельба из положений стоя, лежа и с колена из пневматического оружия.
- Автомат Калашникова: назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия, приемы стрельбы, неполная разборка, снаряжение магазина.
- Ручные осколочные гранаты: назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия, приемы и правила метания.

### Выживание в природных условиях:

- Ориентирование на местности с помощью местных предметов, компаса и карты.
- Способы добывания огня и разведения костра, виды костров, меры безопасности.
- Строительство временных укрытий от непогоды.
- Добывание пищи в лесу: сбор растительной пищи, ловля рыбы и мелких животных, поиск и подготовка воды для питья.
- Организация туристических походов: подготовка к походу, порядок движения, устройство бивуака.

### Уставы Вооруженных сил РФ:

- Строевой устав.
- Устав внутренней службы.
- Устав гарнизонной и караульной службы.
- Дисциплинарный устав.

#### **История Вооруженных сил России:**

- Куликовская битва: условия, ход, примеры мужества и воинской доблести, значение.
- Битва на Чудском озере: причины, ход, примеры героизма.
- Походы А.В. Суворова: личность Суворова, его победы, «Наука побеждать».
- Крымская война: причины побед и поражений.
- Отечественная война 1812 г: причины, ход, роль М.И. Кутузова и народа.
- Первая мировая война: причины, ход, участие России.
- Вторая мировая война: причины, ход, примеры массового героизма, значение.

#### **Защита от оружия массового поражения:**

- Фильтрующий противогаз: назначение, устройство, принцип действия и применение, подгонка и подготовка к работе.
- Общевойсковой защитный комплект: назначение, состав и применение.

#### **Вооружение Российских Вооруженных сил:**

- Сухопутные войска
- Военно-морской флот
- Военно-воздушные силы

#### **Тактическая подготовка:**

- Действие солдата в бою: способы передвижения на поле боя, выбор места для стрельбы и наблюдения, изготовления окопа, оборона и наступление.
- Противопехотные и противотанковые мины: назначение, боевые свойства, устройства, принцип действия, их установка и обнаружение.

#### **Организация занятий, формы и методы работы:**

- 1.Общее построение, на котором делаются объявления, сообщения и объявляется тема занятия.
- 2.Строевые тренировки по закреплению изученных строевых приемов.
- 3.Изучение нового материала (теория и практика).
- 4.Общефизическая разминка.
- 5.Выработка умений и навыков в составе групп, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое).
- 6.Подведение итогов.

При проведении занятий максимально используется принцип наглядности, с этой целью применяются: видео и диафильмы, плакаты, учебное оружие и снаряжение, макеты вооружения, личный показ преподавателя.

## **Материально – методическое оснащение программы**

### **Материально-техническая база:**

- видеофильмы: «Оружие Калашникова», «Ракетные войска стратегического назначения», «Сухопутные войска», «Военно-морской флот».
- комплекты плакатов: «Строевая подготовка», «Автомат Калашникова».
- макеты: автомата Калашникова, противопехотных и противотанковых мин, ручных осколочных гранат.
- пневматические винтовки и пистолеты.
- противогазы ГП-5, общевойсковой защитный комплект, саперные лопатки.

### Учебно-методическая литература:

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы».
2. Журнал «ОБЖ. Основы безопасности жизни», 2000-2007
3. Журнал «Воспитание школьников», 2004-2007.
4. Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ.-М.: Изд-во «Эксмо», 2005.
5. Методическое пособие «Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников».
6. А.Н. Выршиков, М.Б. Кусмарцев. – М.: Глобус, 2007.
7. Учебное пособие «Туризм и спортивное ориентирование»
8. Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. –
9. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
10. Учебно-методическое пособие «Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи»
11. М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004.