

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
БОРИСА АЛЕКСАНДРОВИЧА ЗОЛУХИНА ХУТОРА ПРИКУБАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета от
31.08.2023 года, протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 187 от 31.08.2023 года
Директор

И.А. Урумова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самые ловкие»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов: 170

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс – 34 часа

9 класс – 34 часа

Составитель –
учитель физической культуры
Новоселов Олег Андреевич

Славянский район
хутор Прикубанский
2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 22 имени Героя Советского Союза Бориса Александровича Золотухина хутора Прикубанского муниципального образования Славянский район (далее по тексту – ОО) с изменениями и дополнениями (утверждена на заседании педагогического совета от 31.08.2023 г., протокол № 1.)

Программа дополнительного образования «Самые ловкие» разработана для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 22 имени Героя Советского Союза Бориса Александровича Золотухина хутора Прикубанского муниципального образования Славянский район (далее по тексту – ОО) 5-9 классов, желающих получить начальные навыки «Основ военной службы» и участвовать в военизированных эстафетах.

Потребность в навыках и умениях основ военной службы и гражданской обороны нельзя ограничивать исключительно армейским запросам. Они формируют волевые качества, которые нужны в повседневной гражданской жизни, особенно сейчас, когда многократно выросли риски, когда не проходит ни дня без пожаров, аварий и других чрезвычайных происшествий.

Цели образовательной программы «Самые ловкие»: создание условий для формирования у учащихся устойчивой мотивации здоровьесбережения; интеллектуальное, физическое, нравственное развитие; формирование у подрастающего поколения готовности к выполнению гражданского долга по защите Отечества.

Задачи:

- приобщить к вопросам личной и коллективной безопасности, оказанию само- и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой обстановке;
- обучить практическим навыкам и умению пользоваться коллективными и индивидуальными средствами защиты:
- выработать подтянутость, стройность, внимание выполнения команд;
- воспитать общечеловеческие качества: коллективизм, чувство товарищества и взаимовыручки, правдивость и умение дорожить данным словом;
- формировать чувства гражданской ответственности и патриотизма, сознание общественного долга;
- дать основы военных знаний в рамках школьной программы.

Возрастной контингент 11-16 лет, количественный состав группы 8 человек. Приоритетным направлением является физическая подготовка, а также предусмотрены практические занятия, соревнования.

Режим занятий - Программа рассчитана на проведение занятий в течение 5 лет- 170 часов. Занятие проводится один раз в неделю по 1 часу и распределяются:

- год - 34 часа
- год - 34 часа
- год - 34 часа
- год - 34 часа
- год - 34 часа

Материально-техническое обеспечение: видеоматериалы, АК-74-1шт, противогазы.

Ожидаемые результаты: кадеты получают азы воинской дисциплины, умения и навыки строевой подготовки, познакомятся со стрелковым оружием. В дальнейшем они смогут продолжить учёбу в суворовских, нахимовских училищах, а по окончании училища поступить в военные вузы.

Умение и навыки, приобретённые учащимися: по окончании курса учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые приёмы,
- уметь выполнять упражнения из стрелкового оружия,
- выполнять спортивные нормативы в рамках школьной программы.

Содержание программы

Строевая подготовка.

Строй и управление им

Строй и его элементы - строй, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Развёрнутый и походный строй - развёрнутый строй, шеренга, одношереножный и двухшереножный сомкнутый и разомкнутый строй. Походный строй, колонна.

Управление строем. Предварительные и исполнительные команды. Подача команд сигналами - с помощью рук, флажками и фонарём.

Обязанности кадета перед построением и в строю.

Одиночная строевая подготовка. Строевые приёмы и движение без оружия..

Строевая стойка и выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Равняйсь», «Заправиться», «Налево - Равняйсь», «Головные уборы - Снять», «Головные уборы - Надеть». Повороты на месте - «Налево», «Направо», «Кругом».

Движение шагом или бегом. Движение строевым шагом. (Строевой шаг и его элементы). Походный шаг. Команды подаваемые при движении.-«Шагом Марш», «На месте шагом Марш», «Прямо», «Стой», «Шире Шаг», «Короче Шаг», «Реже Шаг», «Полшага», «Полный Шаг».

Повороты в движении - «Направо», «Налево», «Кругом марш».

Выполнение воинского приветствия. Выполнение воинского приветствия на месте вне строя без головного убора. Выполнение воинского приветствия на месте вне строя в головном уборе. Выполнение воинского приветствия в движении вне строя без головного убора. Выполнение воинского приветствия в движении вне строя в головном уборе. Ответ на воинское приветствие.

Выход из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строй отделения.

Построение отделения в походный и развёрнутый строй. («Отделение в одну шеренгу - Становись», «Отделение в колонну по одному - Становись». «Отделение, шагом (строевым шагом, бегом) - Марш», «Отделение - Стой», «Отделение - Разойдись»). Размыкание и смыкание отделения. Перестроение отделения («Отделение, на первый и второй - Рассчитайсь», «Отделение, по порядку - Рассчитайсь», «Отделение, в две шеренги - Стройся», «Отделение, в одну шеренгу - Стройся»). Перестроение из развёрнутого строя в колонну - «Отделение - Направо». Перестроение из колонны по одному - в колонну по два. Перемена направления движения колонны.

Прохождение в составе подразделения.

Построение в составе подразделения. Прохождение торжественным маршем. Прохождение с песней.

Основы огневой подготовки.

Основы и правила стрельбы.

Меры безопасности при выполнении стрельб. Производство выстрела. Элементы выстрела, элементы траектории. Прицеливание. Определение дальности до цели. Определение точки прицеливания. Определение средней точки попадания. Корректирование стрельбы. Решение задач.

Материальная часть оружия.

Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата. Работа частей и механизмов автомата. Порядок разборки и сборки автомата. Выполнение норматива по разборке и

сборке автомата. Чистка, смазка и хранение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе, возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Виды боеприпасов и их применение.

Устройство патрона. Виды пуль и их назначение. Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Приёмы и правила заряжания и метания гранат. Меры безопасности при обращении с боеприпасами.

Выполнение стрельб из пневматического оружия.

Меры безопасности при выполнении стрельб. Заряжание и разряжение оружия. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Выполнение стрельбы из положения: стоя, сидя с упора, сидя без упора, с колена, лёжа. Проведение зачётных стрельб.

Физическая подготовка.

Развитие выносливости, силы и ловкости.

Гимнастика. Вольные упражнения. Отжимание в упоре. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине (подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине, подъём переворотом). Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре, угол в упоре). Прыжки ноги врозь через козла и коня в длину **Бег на короткие дистанции.**

Бег на 100, 200 и 400 м. Челночный бег 10х10. бег с ускорением на 40 - 50 м. Бег с низкого и высокого старта.

Преодоление препятствий и ускоренное передвижение.

Комплексная тренировка. Проведение состязаний между кадетами. Проведение состязаний (эстафет) между командами.

Оценка и контроль результатов

Сроки	Виды деятельности	Формы контроля, итог по
Январь-февраль	Огневая подготовка	Соревнования по стрельбе
Март-апрель	Строевая подготовка	Смотр-конкурс строя и песни
Май	Физическая подготовка	Военизированная эстафета