

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации МО «Сенгилеевский район» Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушнинская средняя школа имени Ф.Е. Крайнова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО классных
руководителей

Протокол №1 от «29» августа 2024г.

Руководитель ШМО

классных руководителей Е.С. Нартова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Е.С. Нартова

от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Патриотический клуб»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год
(1 час в неделю, всего – 34 часа)

Составитель:
Павельева Юлия Александровна,
учитель физической культуры

с. Тушна, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя всестороннее развитие чувства независимости, собственного пути развития, любви к Родине, гордости, любви к Вооруженным Силам, преданности боевым и трудовым традициям, уважения к воинскому труду, формирование постоянной готовности к защите свободы и независимости, вооружению в наших руках, к исполнению своего гражданского долга Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Направленность: социально-гуманитарная.

Адресат: программа предназначена для обучения детей 11-17 лет.

Актуальность. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении всего учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско-патриотическим воспитанием.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: один год обучения: 1 раз в неделю по 1 часу; 34 часа в год.

Участниками данной программы являются учащиеся 5-9 классов.

Цель программы: гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

Задачи:

обучающие:

- приобретение необходимых знаний, умений и навыков по разделам основ безопасности жизнедеятельности;
- участие в конкурсах;
- умение применять полученные знания на практике; развивающие:
- совершенствование и развитие двигательных умений и навыков; -развитие интереса к патриотическим мероприятиям;
- обоснование здорового образа жизни и укрепление здоровья.

воспитательные:

- воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.
- воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

Планируемые результаты освоения программы

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту
- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

Личностные

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д- воспитание желаяния строить отношения с людьми, работать в команде;
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.

Метапредметные

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии

Предметные

Обучающие:

Формирование системы знаний, умений и навыков по основам

- физической подготовки,
- медицинской подготовки,
- туризма,
- начальной военной подготовки,
- истории Отечества.

Развивающие:

- развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развитие общей физической подготовленности учащихся;
- развитие творческих способностей детей

Воспитательные:

- воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
- воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
- воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания

К концу обучения обучающиеся:

- познакомятся с составом Вооруженных Сил Российской Федерации;
- получают знания по доврачебной помощи, правилам поведения в чрезвычайных ситуациях;
- получают знания и навыки по туристской подготовке, организации походов;

- научатся приемам стрельбы из стрелкового оружия, выполнению строевых приемов;
- познакомятся с военной историей и развитием армии от Древней Руси до современной России;
- разовьют коммуникативные навыки;
- приобщатся к здоровому образу жизни;
- разовьют выносливость;
- примут участие в соревнованиях «Зарница»

Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1	Физическая подготовка	10	1	9
2	Медицинская подготовка	4	2	2
3	Строевая подготовка	7	1	6
4	Огневая подготовка	5	1	4
5	История развития и традиций армии, состав Вооруженных Сил РФ	2	2	-
6	Туристская подготовка (основы), поход	6	2	4
	Итого	34	9	25

Содержание программы

- 1. Физическая подготовка 10 часов:** 2 часа легкая атлетика, 3 часа спортивные игры на развитие физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость, сила; 3 часа силовая подготовка, из них 1 час теоретическая часть о ТБ при занятии на снарядах, а также группах мышц тела и 2 часа на выполнение упражнений на развитие силы, 2 часа на сдачу контрольных нормативов.
- 2. Медицинская подготовка 4 часа:** по 0,5 часов на изучение теоретической части (общие принципы оказания первой помощи, обращение с пострадавшим, правила использования средств медицинской помощи, наложение повязок, средства первой помощи, понятие кровотечений, виды кровотечений, остановка кровотечений, классификация травм, первая медицинская помощь при травмах и ранениях) и 0,5 часа применение изученного материала на практике.
- 3. Строевая подготовка 7 часов;** 1 час строевая стойка и выполнение команд, правила принятия строевой стойки; 1 час повороты на месте, приемы поворотов, строевые команды, выход из строя и возвращение в строй, рапорт; 1 час движение, строевой шаг, походный шаг, движение бегом; 2 часа движение в строю, перестроения на месте, в движении; 2 часа движение в строю, с песней, перестроения в движении.

- 4. Огневая подготовка 5 часов:** 1 час материальная часть автомата Калашникова, назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата; техника безопасности при обращении с оружием; 2 часа последовательность неполной разборки и сборки автомата; выполнение нормативов по разборке сборке оружия; 2 часа знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки; стрельба из винтовки.
- 5. История развития и традиций армии, состав Вооруженных Сил РФ 2 часа:** 1 час история развития и традиций армии, символы и геральдика; 1 час состав Вооруженных Сил РФ (организационная структура, виды Вооруженных Сил), дни воинской славы России, основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.
- 6. Туристская подготовка (основы), поход 6 часов:** 2 часа личное и групповое снаряжение, техника безопасности при работе со снаряжением, способы ориентирования, организация туристического быта, привалы и ночлеги, правила движения в походе; 4 часа поход.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Физическая подготовка			
	- легкая атлетика	2		
	- спортивные игры	3		
	- силовая подготовка (1 час теории)	3		
	- сдача нормативов	2		
2	Медицинская подготовка			
	- общие принципы оказания первой помощи, обращение с пострадавшим,	1		
	- правила использования средств медицинской помощи, наложение повязок;	1		
	- средства первой помощи, понятие кровотечений, виды кровотечений, остановка кровотечений;	1		
	- классификация травм, первая медицинская помощь при травмах и ранения.	1		

3	<p>Строевая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевая стойка и выполнение команд; правила принятия строевой стойки; - повороты на месте, приемы поворотов, строевые команды, выход из строя и возвращение в строй, рапорт; - движение, строевой шаг, походный шаг, движение бегом; - движение в строю, перестроения на месте, в движении; - движение в строю, с песней, перестроения в движении 	1		
4	<p>Огневая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - материальная часть автомата Калашникова, назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата; техника безопасности при обращении с оружием; - последовательность неполной разборка и сборки автомата; выполнение нормативов по разборке сборке оружия; - знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки; стрельба из винтовки 	1		
5	<p>История развития и традиций армии, состав Вооруженных Сил РФ</p> <ul style="list-style-type: none"> - история развития и традиций армии, символы и геральдика; - состав Вооруженных Сил РФ (организационная структура, виды Вооруженных Сил), дни воинской славы России, основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ 	1		
6	Туристская подготовка (основы), поход			

	- личное и групповое снаряжение, техника безопасности при работе со снаряжением, способы ориентирования, организация туристического быта, привалы и ночлеги, правила движения в походе; - поход	2 4 (условно)		
--	--	------------------	--	--

Нормативы по физической культуре для 5- 8 классов:

Контрольные нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1.	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,4	6,0	4,6	5,0	5,3
		д	5,4	6,0	6,6	5,2	5,8	6,4	5,0	5,7	6,3	4,9	5,6	6,0
2.	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
3.	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	5,50	6,10	6,30	4,30	4,40	4,52	4,15	4,30	4,45	4,05	4,15	4,30
		д	6,00	6,20	6,40	5,10	5,25	5,40	4,55	5,10	5,25	4,40	5,00	5,15

4.	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
5.	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
6.	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
7.	Метание мяча 150 г на дальность (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38