

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Буйского
Уржумского района Кировской области**

«Согласовано»

Зам. директора по ВР
МКОУ СОШ с. Буйского
_____ Петрова Ж.В.
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ с.Буйского
_____ Чичинова Н.А.
Приказ № 92
от «29 » августа 2023 г.

/

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
спортивного клуба «Витязи»
(кружок)
10-11 класс**

Составитель:
Уткин Дмитрий Анатольевич,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

с. Буйское. 2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Витязи» в 10-11 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования, рабочей программой воспитания

Рабочая программа составлена на основании методического конструктора Григорьев Д.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2010. — 223 с. — (Стандарты второго поколения)»

Программа рассчитана на 1 час в неделю, что соответствует 34 часам в год.

Цель: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи:

1. воспитание у молодых людей патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
2. воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам ; бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам.
3. воспитание потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе.
4. подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
5. физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности..
6. освоение и совершенствование дисциплины общей и специальной физической подготовки, воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели и культуры поведения;

Программа содержит теоретические и практические занятия. Реализация программы предусматривает достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков в военном искусстве, физической силе и красоте, мужеству, стойкости, смелости и решительности; стремлению к самоутверждению.

Реализация программы проводится во внеурочной форме.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих **принципов:**

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута

Содержание курса

№	Название раздела	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
I.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса вольных упражнений, положений наскока и соскока со снаряда и действий у снарядов, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), с тяжестями. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через козла в длину; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями и в лазанье по канату (шесту). Совершенствование ранее изученных упражнений на перекладине, брусьях, с тяжестями и в лазание. Тема 2. Преодоление препятствий. Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Разучивание приемов и действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа. Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий и метании гранаты Ф-1 на дальность. Тема 3. Ускоренное передвижение. Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Тренировка в</p>	<p>Проблемно-ценностное общение Познавательная Спортивно-оздоровительная</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседы ○ эстафета ○ Проведение подвижных игр

		<p>беге на короткие (100 м) и средние (1 км) дистанции. Тема 4. Комплексные занятия, игры. Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук упоре на брусьях; в прыжках – прыжок через козла в длину; на силовых тренажерах; с тяжестями; в лазанье. Тренировка в беге на 100 м и 1 км. Проверка по упражнениям физической подготовки: марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км; метание гранат Ф-1 на дальность; приемы рукопашного боя с автоматом; передвижение на поле боя. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренировка в беге на короткие и средние дистанции. Игровые упражнения, способствующие развитию БЫСТРОТЫ Игровые упражнения, способствующие развитию СИЛЫ Игровые упражнения, способствующие развитию ЛОВКОСТИ Игровые упражнения, способствующие развитию ГИБКОСТИ</p>		
2.	СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия. Занятие 1. Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Занятие 2. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Занятия 3 и 4. Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Занятия 5 и 6. Повороты в движении. Занятие 7. Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Занятие 8. Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых</p>	<p>Трудовая деятельность Проблемно-ценностное общение Познавательная Спортивно-оздоровительная</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседы ○ Дискуссии ○ Эстафеты ○ Участие в акциях ○ Соревнования

3.	ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА И ОРУЖЕЙНОЕ ДЕЛО	<p>приемов без оружия.</p> <p>Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей. Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. Приведение оружия к нормальному бою.</p> <p>Тема № 2. Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова (РПК) и ручных гранат. Автомат Калашникова во всех его модификациях. Серия автоматов АК-100. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова (С)-74. Назначение, боевые свойства/общее устройство и принцип работы автомата (РПК). Последовательность неполной сборки и разборки автомата РПК. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. Подготовка АК (РПК) к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Принадлежности к автомату (РПК). Порядок чистки и смазки оружия и его хранение. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Тема №3. Материальная часть и ТТХ пистолета Макарова (ПМ) Назначение, боевые свойства, общее устройство принцип работы ПМ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Последовательность</p>	<p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Познавательная</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседы ○ Дискуссии ○ Проведение подвижных игр ○ Участие в акциях ○ Практическое зяятие
----	-------------------------------------	---	---	--

		<p>неполной сборки и разборки ПМ. Чистка и смазка. Снаряжение магазина патронами. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. Тема № 4. Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, 50 несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Правила производства предупредительного выстрела. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжения и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Тема №5. Приведение оружия к нормальному бою Порядок приведения оружия к нормальному бою для ведения огня днем. Выбор установки прицела, дели и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы. Тема №6. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Виды движения цели. Выбор установок прицела и точки прицеливания при стрельбе по движущимся целям. Решение огневых задач. Ведение огня с места по неподвижным и появляющимся целям Подготовка упора для стрельбы лежа. Виды изготовок для стрельбы из винтовки (автомата, пистолета) лежа, сидя, стоя, в перемещении. Холодное оружие. Боевые ножи и ножи специального применения. Способы ношения холодного оружия</p>		
--	--	---	--	--

4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Тема № 1. Психологическая подготовка бойца спецподразделения Способы устранения взрывобоязни, а также боязни огня, высоты и воды. Силы специальных операций армии, флота и силовых ведомств История специальных сил, операции армий мира. История формирования групп специального назначения в СССР. Тема № 2. Тактическая подготовка Действие подразделений в обороне. Типы инженерных заграждений. Окопы. Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград. Деблокирование заграждений переднего края противника. Марш и походное охранение. Тактические учения. Тема №3. Техника и тактика действий групп антитеррора Тактика спецгруппы при захвате здания, самолета, автотехники, железнодорожного транспорта. Распределение обязанностей в группе. Группы разведки, наблюдения, обеспечения, захвата. Огневое взаимодействие в группе. Прохождение лестничных маршей, дверных проемов. Тактика спецгруппы при освобождении заложников из здания. Форсированное проникновение в здание Применение лестниц штурмовых трапов. "Тактика" группы при освобождении заложников из автотранспорта и воздушных судов. Досмотр автотранспорта и железнодорожных вагонов. Правила и тактика досмотра техники и опрашиваемых лиц. Тактика - специальные учения. Тема №4. Боевые действия в городе Ведение боевых действий в городе. Основные сложности городских боев. Опорные точки, Доты и Дзоты. Тактика действий при штурме городских кварталов. Взаимодействие пехоты и других родов войск. Тактика действий разведподразделений. Система радиосвязи.</p>	<p>Проблемно-ценностное общение Познавательная</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседы ○ Дискуссии ○ Проведение подвижных игр ○ Участие в акциях ○ соревнования
----	------------------------	--	--	---

		Антиснайперские мероприятия. Понятие «зачистка». Огневое взаимодействие в группе. Тактика штурма здания		
5.	ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Оказание первой медицинской помощи. Занятие 1. Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности. Занятие 2. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности. Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей. Занятие 3. Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация. Занятие 4. Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током. Занятие 5. Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. Занятие 6. Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава:</p>	<p>Проблемно-ценностное общение Познавательная</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Беседы ○ Дискуссии ○ лекции, ○ практическое занятие ○

		<p>аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП11). Предназначение, порядок и правила пользования. Розыск раненых в зависимости от характера обстановки и местности днем и ночью. Укрытие и маскировка раненых на поле боя и оказание им первой медицинской помощи. Порядок вызова санитаря. Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов. Эвакуация раненых с учетом характера ранения и вида транспорта.</p>		
--	--	--	--	--

Планируемые результаты освоения курса

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены: *личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.*

Личностные результаты.

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.
- Изменился характер протекания совместной деятельности. У детей активно развиваются такие качества, как общительность, самостоятельность, умение встать на точку зрения другого человека, объем знаний, склонность к творческой работе.
-
- Ученики ставят поисковые задачи, предполагающие нестандартные решения. Они стремятся понять сущность явлений, их взаимосвязь и находят новые средства решения различных проблем.
- Снижается тревожность, дети получают удовольствие от учения, комфортно чувствуют себя в школе.
- Развивается самоконтроль и самокритичность, меняются межличностные отношения, возрастает сплоченность класса.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.
- Формирование всесторонне образованной, инициативной, успешной и творческой личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно – нравственных, культурных и этических принципов.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- *Учиться определять и формулировать* цель деятельности.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с предложенным материалом.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* поставленной проблеме.
- Научить обрабатывать данные, полученные в результате анкетирования.
- Формирование навыков работы и использования всех возможностей текстового редактора, поиска информации в сети Интернет

Познавательные УУД:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- Умение структурировать знания;
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах; □ Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
- Ориентироваться в своей системе знаний.
- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные УУД:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Развитие умений участвовать в диалоге, понимать чужую точку зрения и аргументировано отстаивать свою.
- Научить обрабатывать данные, полученные в результате анкетирования
- Формирование навыков работы и использования всех возможностей текстового редактора, поиска информации в сети Интернет **Предметные результаты.**

«

- Получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации.
- Приобретут умение работать в проектом режиме при создании выпусков газеты.
- Приобретут опыт уважительного отношения к творчеству как своему, так и других людей.
- Научатся давать самооценку результатам своего труда.
- Приобретут первый опыт проведения презентаций своих достижений.
- Научатся совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на занятиях кружка и следовать им.
- Происходит расширение зоны ближайшего развития учеников, следовательно, знания усваиваются и умения приобретаются быстрее.
- Формирование умения работать с книгой (находить нужную информацию, выделять главное, сравнивать фрагменты, составлять тезисы и план прочитанного, выделяя смысловые части).
- Развитие умения выражать свое отношение к прочитанному, услышанному, увиденному.
- Организация умения выделять и формулировать тему, идею.
- Формирование умений строить устные и письменные высказывания.
- Развитие умений участвовать в диалоге, понимать чужую точку зрения и аргументировано отстаивать свою. □ Научить обрабатывать данные, полученные в результате анкетирования.

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» из рабочей программы
1	Физическая подготовка	10	http://www.emercom.gov.ru http://www.school.edu.ru http://www.alleng.ru	<ul style="list-style-type: none"> • Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать
2	Огневая подготовка и оружейное дело	6		
3.	Строевая подготовка	8		

4.	Тактическая подготовка	4		на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5.	Военно-медицинская подготовка	6		<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
	Итого:	34		

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета нормативов.

Учебно-методическое обеспечение

1. В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. ОБЖ - учебник, 10-11 класс. М.: Дрофа, 2006г.
2. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников – учебник ОБЖ 9,10,11 кл., М.: Просвещение 2010г., 2013г.
3. Ю.Л.Воробьев. ОБЖ – учебник, 8-9 класс. АСТ.Астрель 2014г.
- П.А.Курцев. Медико-санитарная подготовка учащихся, учебник.
4. В.М.Буянов. Первая медицинская помощь, брошюра.
5. Строевой Устав ВСРФ.
6. Учебное пособие по «Основам военной службы» - Строевая подготовка.
7. Видеоролики, презентации, видеофильмы.

Сайты Интернет

<http://www.emercom.gov.ru>

<http://www.school.edu.ru>

<http://www.alleng.ru>