

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЗЕРЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2

РЕКОМЕНДОВАНА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1 от от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ : Н.Н.Иванова  
Приказ № 126/1 от 30.08.2022

## **Дополнительная общеразвивающая программа Военно-спортивного клуба « Бригантина»**

**Направление: военно-спортивное**  
**Возраст обучающихся: 11-17 лет**  
**Срок реализации 1 год**

**Разработчик программы:**  
**учитель ОБЖ**  
**Шатров В.М.**

**Красноярский край, село Держинское**  
**2022-23 учебный год**

## Пояснительная записка

В процессе социальной перестройки у значительной части нашей молодёжи изменилось отношение к армии, пропадает чувство патриотизма, преданности своей стране. Но без сильной армии нет нормального авторитетного государства. Армии нужны духовно и физически подготовленные люди. В настоящее время в формировании личных качеств у молодых образовался некий вакуум, а заполняется он сейчас, прежде всего криминальными явлениями. Психологические симптомы появляются уже в 11-12 лет. Одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления подростков, разумного использования их свободного времени является деятельность военно-патриотических клубов.

Что такое военно-патриотический клуб для современного подростка? Это социальный институт, где созданы условия для самореализации (место, где можно проявить самостоятельность; показать себя; найти занятие по душе; реализовать свой интерес; подготовиться к взрослой жизни).

Подростку, обдумывающему свою дальнейшую жизнь, важно постоянно помнить о том что наряду со множеством профессий, предоставляемых ему обществом для выбора, есть такая, которой он должен овладеть обязательно. Это профессия защитника Отечества.

Настоящая программа разработана для военно-спортивного клуба «Бригантина».

### **Цель программы:**

- создание условий для формирования личности, готовой к службе в рядах вооружённых сил РФ с активной гражданской позицией.

### **Задачи программы:**

- повысить уровень умственной и физической работоспособности через: практические занятия, тур.походы, участие в соревнованиях, посещение воинских частей.
- развивать психологическую устойчивость через беседы, психологические тренинги.
- приобрести военно-прикладные навыки через практические занятия и участие в соревнованиях
- повысить чувство ответственности и гражданского долга через беседы, встречи с ветеранами ВОВ и военнослужащими.

Возраст обучающихся 11-16 лет.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, практические – в форме тренировок.

Количество часов, отведённое на изучение программного материала – 204, которое распределяется на 102 занятия (из расчёта 1 учебное занятие – 2 академических часа)

## Ожидаемые результаты

Выпускник ВСК «Бригантина» имеет предметные умения:	Выпускник ВСК «Бригантина» владеет универсальными учебными действиями:
- выполняет нормативы по физической подготовке	<input type="checkbox"/> <i>самоопределение</i> – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
– владеет строевыми приёмами; -выполняет требования строевого, дисциплинарного устава; - командует, управляет строем, -самостоятельно организует разминку к выполнению строевых, общефизических упражнений	<i>нравственно-этическая ориентация</i> – действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.
- применяет приёмы рукопашного боя и самообороны;	<i>коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- дает оценку своим действиям и действиям товарищей	– выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ориентируется и находит решения в нестандартных ситуациях;	
- оказывает первую помощь пострадавшему	
- разбирает и собирает АК, выполняет нормативы по стрельбе из пневматической винтовки	
- читает карту местности и применяет способы ориентирования на местности	
- применяет способы выживания в экстремальных условиях	

## Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>ОФП</b>	<b>5</b>	<b>66</b>	<b>71</b>
1	Л/атлетика	3	30	33
2	Специальная физ. Подготовка	2	36	38
	<b>НВП</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>52</b>
1	Строевая подготовка	3	20	23
2	Огневая подготовка	3	15	18
3	Тактическая подготовка	5	6	11
	<b>СПЕЦ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>71</b>
1	Рукопашный бой (без контакта)	--	18	18
2	Самооборона		18	18
3	Туристическая подготовка	6	15	21
4	Медицинская подготовка	4	10	14
	<b>Нравственное воспитание</b>	<b>10</b>	<b>--</b>	<b>10</b>

**ИТОГО:**

**204**

## **Раздел : ОФП на основании программы по физической подготовке**

### **Лёгкая атлетика.**

#### **Кросс - 1000м 2000м 3000м**

Для воспитания общей выносливости в каждое тренировочное занятие включается кросс. В зависимости от возраста и уровня подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности.

#### **Прыжки в длину:**

- с разбега
- с места

#### **Метание гранат:**

- на дальность
- на поражение цели

#### **Предметные умения:**

Знает технику выполнения упражнений, развитие двигательных качеств, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Марш-броски**

При выполнении марш-бросков не только тренируется общая выносливость, но и закаляется воля. Кроме того, марш-бросок может проводиться в определённой

экипировке: в сапогах, с противогазом, с макетом автомата. Марш-бросок отличается от кросса большей протяжённостью дистанции, местность более пересечённая, т.е. приходится преодолевать крутые подъёмы и спуски, различные препятствия.

#### **Полоса препятствий.**

В течение всего года в занятия включается полоса препятствий. Занятия на ней начинаются с овладения техникой преодоления отдельных препятствий: рва, лабиринта, забора, лестницы и т. д.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Включают в себя упражнения для всех групп мышц. Упражнения с весом собственного тела, в парах, на гимнастических снарядах, с отягощениями, прыжки со скакалкой.

#### **Предметные умения**

Знает технику выполнения упражнений, развитие двигательных качеств, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

## **Раздел: Начальная военная подготовка (НВП) на основании программы по НВП**

### **Строевая подготовка**

#### Общие положения:

Строй и управления ими.

Обязанности солдат ( матросов ).

Выход из строя и возвращение в строй.

Строевые приёмы на месте, в движении без оружия, строевые приёмы с оружием.

Отдание воинской чести.

Отдание воинской чести командиру без оружия, с оружием.

Отдание чести старшему по званию – в головном уборе, без головного убора.

Выход из строя. Повороты в движении на право, на лево, кругом.

Подход к начальнику, отход от него. Обращение к старшему по званию.

### **Предметные умения**

Умеет правильно выполнять команды.

Выработка дисциплинированности, опрятности , чувства коллективизма.

### **Огневая подготовка**

#### Общие положения:

Назначение, боевые свойства и особенности АКМ, ручных гранат Ф-1, РГД.

Основные части и механизмы, принцип работы АКМ

Техника безопасности при стрельбе

Правила ведения стрельбы из АКМ

Порядок неполной разборки и сборки АКМ

Неполная разборка и сборка АКМ на скорость

Стрельба из пневматической винтовки

### **Предметные умения**

Знание техники безопасности при пользовании огнестрельным оружием

Знание устройства АКМ , ручных гранат

Умение правильно разбирать и собирать АКМ

### **Тактическая подготовка**

Сущность ориентирования по карте, на местности.

Основы боевых действий и организация мотострелкового взвода, роты.

Марши и походное охранение.

Действие солдата в бою  
Отделение в наступлении, охране, бою  
Характеристика современного боя  
Разведка. Взвод в разведывательном дозоре

## **Раздел : Специальная подготовка: - на основе курса ОБЖ по самообороне и туристической подготовки**

### **Рукопашный бой**

Изучение правил рукопашного боя, приёмы рукопашного боя и их отработка.  
Работа в парах и с группой.

### **Предметные умения**

Знает технику безопасности при ведении рукопашного боя.  
Знает и умеет применять приёмы рукопашного боя.  
Отработка навыков, повышение уровня и совершенствование техники рукопашного боя

### **Самооборона**

Техника безопасности  
Приёмы самообороны. Выполняет приёмы освобождения от захватов  
Обезоруживание противника наносящего удар ножом, сапёрной лопаткой, автоматом.

### **Туристическая подготовка**

Техника безопасности  
Изучение и практическое выполнение вязки туристических узлов  
Практическая работа по преодолению различных препятствий с помощью туристического оборудования

### **Предметные умения**

Знает технику безопасности  
Знает и умеет пользоваться туристическим оборудованием  
Умеет преодолевать различные препятствия с помощью и без помощи туристического оборудования

### **Медицинская подготовка**

Изучение оказания первой медицинской помощи при различных кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях, солнечном ударе.  
Оказание первой помощи при остановке дыхания, утоплении.  
Выполнение перевязок головы, груди, рук, ног.

## **Предметные умения**

Знает и умеет оказать первую медицинскую помощь при различных кровотечениях, переломах.

Знает и умеет делать непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких.

## **Раздел: Нравственно-патриотическое воспитание на основании краевой программы «...»**

Встреча с ветеранами ВОВ, Афганистана, Чечни.

Просмотр видеофильмов патриотической направленности.

Разучивание строевых песен

Проведение военно-спортивных игр

Организация выезда курсантов в воинские части чтобы иметь представление о будущей службе.

## **Темы для проведения клубных мероприятий**

**Тема: Я – патриот**

Цель : воспитание чувства гордости за подвиги старших поколений, формирование готовности защищать Отечество.

Содержание работы:

- вахта памяти 9 мая
- диспут «Что значит любить Родину?»
- вечер «Военная поэзия и песни»

**Тема: Я и мои товарищи**

Цель: учить общению со сверстниками, быть всегда чутким к товарищам.

Содержание работы:

- диспут «Кого я могу назвать своим другом?»
- диспут «Какой я сам друг и товарищ?»
- уроки этикета «О друзьях и дружбе»

## **Рабочая программа ВСК « Бригантина»**

№ занятия	Тема занятия	количество часов, отведённых на занятие	Дата
1	ТБ на занятиях. Допризывная подготовка, ее сущность, цели и задачи.	2	
2	Л/а разучивание техники бега по пересеченной местности. Кросс 3 км	2	

	Обязанности солдата перед построением и в строю		
3	Обязанности солдата перед построением и в строю. Назначение и боевые свойства АК- 74	2	
4	Строевые приемы и движения без оружия ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
5	Строевые приемы и движения без оружия. ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в парах	2	
6	Строевые приемы и движения без оружия. ОФП для мышц рук, ног, туловища.	2	
7	Строевые приемы и движения без оружия. Основы туристской подготовки.	2	
8	Понятие об устройстве и работе АКС. ТБ при выполнении приемов самообороны.	2	
9	Бег на средние дистанции(300-400м). Строевые приемы и движения без оружия	2	
10	Строевые приемы и движения без оружия. Л/а разучивание техники бега по пересеченной мест	2	
11	Строевые приемы и движения без оружия. ОФП для мышц рук, ног, туловищ	2	
12	Строевые приемы и движения без оружия. ОФП для мышц рук, ног, туловищ	2	
13	Выход из строя и подход к начальнику. Разборка и сборка АК	2	
14	Выход из строя и подход к начальнику. Разборка и сборка АК	2	
15	Учебная стрельба из пневматической винтовки. Медицинская подготовка	2	
16	Тактическая подготовка. Приемы самообороны	2	
17	Отдание воинской чести без оружия. Выполнение перевязок головы, груди, рук, ног.	2	
18	Отдание воинской чести без оружия. Выполнение перевязок головы, груди, рук, ног.	2	
19	Изучение и практическое выполнение вязки туристических узлов. Разборка и сборка АК.	2	
20	Тактическая подготовка. Приемы самообороны	2	

21	Повороты в составе отделения на месте. Умение пользоваться туристическим оборудованием	2	
22	Повороты в составе отделения на месте. Умение пользоваться туристическим оборудованием	2	
23	Приемы самообороны. ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
24	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Разборка и сборка АК	2	
25	Разборка и сборка АК. Строевая подготовка	2	
26	Учебная стрельба из пневматической винтовки. Туристические узлы.	2	
27	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Изучение воинских званий	2	
28	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Просмотр патриотических в/фильмов	2	
29	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Медицинская подготовка	2	
30	Движение строевым шагом в составе отделения. Приемы самообороны	2	
31	Движение строевым шагом в составе отделения. Приемы самообороны	2	
32	Учебная стрельба из пневматической винтовки. Изучение и практическое выполнение вязки туристических узлов	2	
33	Оказания первой медицинской помощи при различных кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях, солнечном ударе. ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
34	Основы рукопашного боя. Бег на средние дистанции	2	
35	Бег до 3 км. Приемы преодоления препятствий с помощью оборудования.	2	
36	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Преодоление препятствий с помощью туристического оборудования	2	
37	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Преодоление препятствий с помощью туристического оборудования	2	
38	Разборка и сборка АК. Приемы самообороны	2	
39	Преодоление препятствий во время бега. Медицинская подготовка	2	

40	Приемы самообороны. Разборка и сборка АК	2	
41	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Рукопашный бой.	2	
42	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Рукопашный бой	2	
43	Движение строевым шагом. Приемы самообороны	2	
44	Переменный бег с препятствиями. Туристическая подготовка	2	
45	Оказания первой медицинской помощи при различных кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях, солнечном ударе. ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
46	Тактическая подготовка. Приемы самообороны	2	
47	ОФП для мышц рук, ног, туловища Учебная стрельба из пневматической винтовки.	2	
48	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Туристическая подготовка	2	
49	Повороты на месте и в движении. Беседа о товариществе.	2	
50	Разборка и сборка АК. Тактическая подготовка	2	
51	ОФП для мышц рук, ног, туловища Тактическая подготовка	2	
52	ОФП с набивными мячами. Специализированная эстафета	2	
53	Туристическая подготовка. Рукопашный бой	2	
54	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Разборка и сборка АК	2	
55	ОФП для мышц рук, ног, туловища Тактическая подготовка	2	
56	ПМП при обморожении. Строевая подготовка	2	
57	Специальные упражнения на дыхание. Приемы самозащиты	2	
58	ОФП для мышц рук, ног, туловища Закрепление изученных строевых приемов	2	
59	Учебная стрельба из пневматической винтовки.	2	
60	Беговые упражнения.	2	

61	Оказание первой помощи при остановке дыхания. ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
62	Разучивание строевых песен . Военское приветствие	2	
63	Тактическая подготовка	2	
64	ОФП для мышц рук, ног, туловища Разборка и сборка АК	2	
65	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
66	Встреча с ветеранами ВОВ, Афганистана, Чечни. Военское приветствие	2	
67	Закрепление изученных строевых приемов	2	
68	Проведение военно-спортивных игр	2	
69	Беговые упражнения	2	
70	ОФП для мышц рук, ног, туловища Тактическая подготовка	2	
71	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
72	Учебная стрельба из пневматической винтовки. Диспут « Кого я могу назвать своим другом»	2	
73	ПМП перевязка ран и других повреждений.	2	
74	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Полоса препятствий	2	
75	ОФП для мышц рук, ног, туловища Разборка и сборка АК	2	
76	Рукопашный бой и приемы самозащиты	2	
77	Туристическая подготовка – изготовление носилок.	2	
78	Упражнения на дыхание, бег в течении 20 минут	2	
79	ОФП для мышц рук, ног, туловища Тактическая подготовка	2	
80	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
81	Строевая подготовка – подготовка к 9 мая	2	
82	Учебная стрельба из пневматической винтовки.	2	
83	Туристическая подготовка – преодоление препятствий с помощью оборудования.	2	

84	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
85	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
86	Оказание первой помощи при остановке дыхания Тактическая подготовка	2	
87	Тактическая подготовка – отделение в обороне	2	
88	Строй отделения. Движение и отдаче чести.	2	
89	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Полоса препятствий	2	
90	ОФП для мышц рук, ног, туловища	2	
91	Кроссовая подготовка	2	
92	ОФП для мышц рук, ног, туловища Закрепление изученных строевых приемов	2	
93	Тактическая подготовка. Разборка и сборка АК	2	
94	Рукопашный бой. Приемы самозащиты	2	
95	Метание гранаты на дальность. Туристическая подготовка	2	
96	Метание гранаты на точность. Кроссовая подготовка	2	
97	Вахта памяти 9 мая. Просмотр патриотических видеofilьмов	2	
98	Тактическая подготовка. Стрельба из пневматической винтовки.	2	
99	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Полоса препятствий	2	
100	ОФП для мышц рук, ног, туловища. Полоса препятствий	2	
101	Тренировка в совершенствовании марш-броска 4-5 км.	2	
102	Тренировка в совершенствовании марш-броска до 6 км.	2	

*\*Норматив РА: разборка 13 сек – «5»; 14 сек – «4»; 17 сек – «3»  
сборка 23 сек – «5»; 25 сек – «4»; 30 сек – «3»*  
2 – производят снаряжение магазина АК 30 патронами,  
*\*Норматив РА: 35 сек – «5»; 40 сек – «4»; 50 сек – «3»*

### Нормативы квалификационных экзаменов

Наименование нормативов	13-15 лет			16-17 лет		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
Подтягивание на перекладине	10	8	6	14	12	11
Подъём переворотом	2	1	-	4	3	2
Выход силой	3	1	-	8	6	4
Поднос прямых ног к перекладине	8	5	3	10	8	6
Прыжок в длину с места	2.10	2.05	2.00	2.30	2.20	2.10
Тройной прыжок с места	4.60	4.40	4.20	6.00	5.50	5.00

Дистанция кросса	13-15 лет			16-17 лет		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1000 м	3.30	3.40	4.00	3.20	3.30	3.40
3000 м	13.50	14.30	16.00	12.45	13.10	14.00
5000 м	25.30	27.00	28.00	24.00	25.00	26.00
Часовой кросс	11.5 км	11 км	10 км	14 км	12 км	10 км

Утверждаю

**Положение**  
о военно-спортивном клубе  
«Бригантина»

Настоящее положение разработано в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001-2009г.г.», Уставом школы и регламентирует работу военно-спортивного клуба «Бригантина».

Военно-спортивный клуб «Бригантина» - добровольное объединение, в состав которого входят учащиеся 13-16 лет, чьи жизненные принципы не расходятся с целями и задачами клуба.

Главными целями объединения являются воспитание патриотизма, выработка активной гражданской позиции школьника и подготовка к службе в рядах Российской армии.

Исходя из целей объединения, ведущими направлениями работы клуба «Бригантина» стали:

- создание условий для приобретения учащимися военно-прикладных навыков и воспитания психологической устойчивости.
- определение у школьников гражданской позиции, своей роли гражданина и патриота и формирования ответственного отношения к ней.

**Структура клуба**

В состав клуба на добровольной основе входят юноши и девушки 13-16 лет. Руководит работой клуба преподаватель ОБЖ. Программа работы клуба обсуждается и утверждается на общем собрании членов клуба. Работа клуба организуется во внеурочное время. Основными формами работы клуба являются практические и теоретические занятия, беседы, встречи, тренинги, выездные занятия в в/ч. Лекторами в клубе могут быть как сами участники, так и учителя и лекторы – специалисты.

Положение утверждено на Совете старшеклассников.