


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Пензенской области  
Отдел образования администрации Земетчинского района  
МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
физической культуры и  
преподавателей ОБиЗР  
 /Лисёнков Ю.В./  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 /Панькина О.А./  
Приказ №182-А  
от «2» сентября 2024 г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**«Защитники Отечества»**  
для обучающихся 8-10 классов  
основного общего и среднего общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Лисёнков Ю.В.,  
преподаватель ОБиЗР

Земетчино  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Сегодня определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Защитники Отечества» для обучающихся 8-10 классов разработана в соответствии с концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ», областными программами по патриотическому воспитанию и на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг., № 996-р и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 №2945-р);
- Федерального закона РФ от 04.09.2022 г. №371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400);
- Приказа Минпросвещения Российской Федерации №370 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения Российской Федерации №371 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

### Актуальность программы

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формирование такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад должна внести современная школа.

Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Только через активное вовлечение в социальную деятельность и сознательное участие можно достигнуть успехов в этом направлении.

**Основная цель программы** – совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах.

### Задачи:

- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;

- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Профессиональная ориентация подростков;
- Закрепление навыков полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует требованиям ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 8-10 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал лицея, спортивная площадка.

**Формы занятий** – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов военно-спортивного содержания, презентации, беседы.

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

### **Прогнозируемые результаты:**

- формирование гражданского самосознания, толерантности, способности к ответственному самоопределению в современной культуре;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формирование чувства патриотизма, смелости, настойчивости,

организованности и самодисциплины;

повышение уровня физической подготовки обучающихся;

повышение интереса к военному делу, истории родного края, туризму и спорту;

- формирование у обучающихся разносторонних познавательных интересов и способностей;
- развитие у обучающихся уверенности в своей будущей социальной востребованности;
- приобретение опыта партнерских, сотруднических отношений обучающихся друг с другом и с взрослыми в совместной деятельности;
- приобретение опыта принятия решений в экстремальных ситуациях при проведении тренировок и участия в соревнованиях.

### **Обучающиеся должны научиться:**

- государственную и военную символику Российской Федерации;
- правила ориентирования на местности;
- магнитный азимут и его определение;
- порядок движения по азимуту, обхождение преград, поиск объекта;
- особенности специальной и прикладной физической подготовки;
- общее представление анатомии человека;
- виды ран и кровотечений;
- переломы, вывихи и их виды;
- правила предоставления первой медицинской помощи;
- виды чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- сигналы и порядок оповещения об угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций;
- правила техники безопасности на занятиях.

#### Обучающиеся могут научиться выполнять:

- комплексы упражнений на координацию, гибкость, силу и выносливость;
- команды «Становись», «Смирно», «Равняйся», «Вольно», «Разойдись» и т.д.;
- повороты на месте;
- военно приветствие;
- метание гранаты на меткость и дальность;
- преодоление отдельных инженерных и природных преград;
- нормативы по бегу на короткие и длинные дистанции;
- нормативы по челночному бегу;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местными предметами;
- чтение карты местности;
- налаживание повязок, применять кровоостанавливающий жгут;
- проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- оказание первой медицинской помощи при тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током, отравлениях, утоплении, укусах ядовитых змей и насекомых.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В реализации программы участвуют подростки, занимающиеся по направлениям, педагоги лицея, медицинский персонал, администрация лицея.

Механизм реализации программы включает в себя:

- ✓ четкое планирование на учебный год;
- ✓ методические разработки сценариев мероприятий и создание положений по каждому из проводимых дел;
- ✓ опору на сообщество педагогов, руководителей кружков и секций лицея;
- ✓ проведение консультаций по деятельности для каждой из категорий участников;
- ✓ организацию обучения лидеров и актива по направлениям;
- ✓ анализ хода реализации программы;
- ✓ пропаганду деятельности клуба в средствах массовой информации;
- ✓ сотрудничество в реализации программы с органами власти

#### **2. Основы военной и специальной подготовки.**

Военная и специальная подготовка воспитанников направлена на:

- ❖ Формирование военно-профессиональной ориентации;
- ❖ Формирование психологической готовности к военно-профессиональной деятельности;
- ❖ Развитие физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения воинского долга по вооружённой защите РФ;
- ❖ Овладения знаниями в области НВП;
- ❖ Освоение практических навыков в огневой, строевой, медицинской подготовке;
- ❖ Формирование осознанного отношения в выборе профессии.

#### **3. Физическая подготовка.**

Быть здоровым, сильным, выносливым, т.е. физически развитым – это главное требование к выпускнику школы. В МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино ведётся усиленная физическая подготовка, в т.ч. и к сдаче норм ГТО.

#### **СОДЕРЖАНИЕ:**

проведение «Месячника оборонно-массовой работы»
военно-спортивные праздники и смотры
спортивные соревнования и игры
передвижение по пересеченной местности (кроссовый бег, марш-броски и др.)
преодоление препятствий (бег с преодолением различных полос препятствий индивидуально и в составе группы)
силовая подготовка (различные упражнения на перекладине, силовые упражнения)
элементы акробатики
основы рукопашного боя
прикладное плавание
развитие сердечно-сосудистой выносливости
развитие силы и ловкости и др.
подготовка к сдаче норм ГТО

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации данной программы:

- ▲ обучающиеся достигнут общекультурного уровня образования по истории родного края, овладеют основами научно-исследовательской деятельности, культурой мышления, оформления и защиты исследовательской работы;
- ▲ обучающиеся осvoят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- ▲ у подростков сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- ▲ компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки;
- ▲ будет усовершенствована работа с педагогами дополнительного образования школы.

Обучающиеся должны **знать/понимать:**

- ✓ Структуру ВС РФ;
- ✓ Основные положения воинского устава;
- ✓ Команды строевого устава;
- ✓ Порядок сборки-разборки автомата Калашникова;
- ✓ Правила стрельбы и ТБ при выполнении упражнений огневой подготовки;
- ✓ Основы боевых действий, сущность тактики;
- ✓ Об основах военной топографии;
- ✓ Правила оказания первой медицинской помощи.

**Уметь:**

- ✓ Выполнять строевые приёмы (упражнения) в соответствии с воинским уставом;
- ✓ Производить сборку-разборку автомата Калашникова ( АК-74). Выполнять стрельбу из различных исходных положений;
- ✓ Демонстрировать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- ✓ Ориентироваться на местности с использованием местных предметов;
- ✓ Оказывать первую медицинскую помощь при различных видах повреждений;
- ✓ Использовать приобретённые знания и умения для дальнейшей профориентации.

**Личностные результаты:**

- ✓ Формирование чувства ответственности за личную и общественную безопасность;
- ✓ Освоение знаний об обязанностях граждан по защите государства;
- ✓ Владением умений оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

**Метапредметные результаты:**

- ✓ Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

- ✓ Освоение знаний по начальной военной подготовке;
- ✓ Овладение практическими умениями в строевой, огневой, военно-медицинской, топографической подготовке;
- ✓ Формирование способности организовывать и проводить самостоятельные занятия на уровне отделения.
- ✓ Строевые приёмы и движения без оружия.
- ✓ Строевые приёмы с оружием.
- ✓ Устройство и неполная разборка и сборка макета автомата АКС-74
- ✓ Оказание первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях и отравлениях.
- ✓ Воинские уставы – закон жизни военнослужащих.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	Сроки прохождения
<p>Знания по начальной военной подготовке.            Знание строевого и общевойсковых уставов.            Знание основ первой медицинской помощи.            История учреждения звания Героя Советского Союза.            История учреждения звания Героя Российской Федерации.            Города-герои, города воинской славы .</p>	<p>Овладение практическими умениями в строевой, огневой, военно-медицинской, топографической подготовке;            Строевые приёмы и движения без оружия.</p>	<p>Первая четверть            1-9 занятия</p>
<p>Прославленные полководцы и флотоводцы России.            Основные сражения Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.            Награды периода Великой Отечественной войны и их статус.            Современная техника и вооружение.            Основы обороны государства,</p>	<p>Строевые приёмы с оружием.            Устройство и неполная разборка и сборка макета автомата.            Снаряжение магазина патронами.</p>	<p>Вторая четверть            10-16 занятия</p>
<p>Вооруженные силы Российской Федерации (предназначение, состав, традиции и т.п.).            Общевоинские уставы (права и обязанности военнослужащих, начальники и подчинённые, сущность воинской дисциплины, обязанности и практические действия лиц суточного наряда, обязанности и практические действия караула – алгоритм действий выполняется в соответствии с уставом караульной и гарнизонной службы).</p>	<p>Оказание первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях и отравлениях.            Надевание противогаза на себя.</p>	<p>Третья четверть            17-26 занятия</p>

Государственная и военная символика – история и современность (сущность и значение государственных символов Российской Федерации – флага Российской Федерации, герба Российской Федерации, гимна Российской Федерации, Знамени Победы, Знамен Вооруженных Сил Российской Федерации, Военно-воздушных сил Российской Федерации, Военно-морского флота)	Надевание противогаза на пострадавшего. Надевание ОЗК. Овладение туристическими навыками(установка палатки, разжигание костра, прохождение различными способами переправу и т.д.)	
Российской Федерации и иных видов Вооруженных Сил Российской Федерации, Боевых Знамен, Военной присяги); символика городов-героев. Дни воинской славы и памятные даты России	Преодоление общевойсковой полосы препятствий.	Четвертая четверть 27-34 занятия

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Виды контроля
			План.	Факт.	
1.	Т.Б. и правила поведения во время занятий. Строевой устав. Строевые упражнения.	1 час			Текущий
2.	Строевой устав. Строевые упражнения. Неполная сборка-разборка автомата.	1 час			Текущий
3.	Силовая подготовка (различные упражнения на перекладине, силовые упражнения). Бег на 1000м	1 час			Текущий
4.	Скоростно-силовая подготовка. Строевая подготовка. Неполная сборка-разборка автомата.	1 час			Текущий
5.	Тактическая подготовка. Надевание противогаза. Снаряжение магазина.	1 час			Текущий
6.	Строевая подготовка. Действие по вспышке ядерного взрыва. Надевание противогаза.	1 час			Текущий
7.	Химзащита. Надевание ОЗК. Метание гранаты из различных положений.	1 час			Текущий
8.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты.	1 час			Текущий
9.	Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты. Строевая подготовка.	1 час			Текущий
10.	Силовой комплекс на высокой перекладине. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1 час			Текущий
11.	Развитие силовой выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 час			Текущий
12.	Основы воинской службы. Основы рукопашного боя.	1 час			Текущий
13.	Гуманитарное право. Основы рукопашного боя.	1 час			Текущий

14.	Ратные страницы истории. Основы рукопашного боя.	1 час			Текущий
15.	Устав вооруженных сил. Упражнения на развитие силы мышц рук.	1 час			Текущий
16.	Общевойские уставы. Силовой комплекс на высокой перекладине.	1 час			Текущий
17.	Современная техника и вооружение. Основы рукопашного боя.	1 час			Текущий
18.	Государственная и военная символика. Силовой комплекс на высокой перекладине.	1 час			Текущий
19.	Основы обороны государства, Вооруженные силы Российской Федерации (предназначение, состав, традиции и т.п.) Развитие выносливости, силы.	1 час			Текущий
20.	Дни воинской славы и памятные даты России. Основы рукопашного боя. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час			Текущий
21.	Города-герои, города воинской славы. Строевые приемы без оружия.	1 час			Текущий
22.	Основные сражения Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Строевые приемы с оружием.	1 час			Текущий
23.	Основы рукопашного боя. Элементы акробатики.	1 час			Текущий
24.	Строевая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты.	1 час			Текущий
25.	Надевание противогаза и ОЗК. Действие по вспышке ядерного взрыва.	1 час			Текущий
26.	Развитие скоростной выносливости. Старт из различных и.п. Снаряжение магазина.	1 час			Текущий
27.	Метание гранаты в горизонтальную цель. Силовые упражнения. Неполная сборка-разборка автомата.	1 час			Текущий
28.	Топография и ориентирование. Нахождение азимута.	1 час			Текущий
29.	Огневая подготовка. Преодоление полосы препятствий, бег 100м.	1 час			Текущий
30.	Преодоление полосы препятствий (индивидуально и в составе группы). Туристические навыки.	1 час			Текущий
31.	Метание гранаты в горизонтальную цель. Силовые упражнения. Основы медицинских знаний.	1 час			Текущий
32.	Преодоление препятствий, метание гранаты в цель, силовые упражнения. Туристические навыки.	1 час			Текущий
33.	Основы медицинских знаний. Строевые приемы в составе отделения.	1 час			Текущий
34.	Строевые приемы в составе отделения и в одиночной подготовке.	1 час			



## ***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Агапова, Г.В. Патриотическое воспитание молодежи и подготовка ее к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации в региональной системе профессионального образования. - Елец, 2019. – 433 с.
2. Аронов, А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя/ А.А. Аронов. - М: 2015. -172 с.
3. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: учебное пособие для студентов педагогических вузов./ Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
4. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб пособие для высшей школы. – 3-е изд. / Г.П. Артюнина., С.А. Игнаткова – М.: Академический проект, 2005. – 560 с.
5. Баев В.И. Педагогические условия организации патриотического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений в современных условиях. – М., 2004. – 164 с.
6. Большая медицинская энциклопедия. под. ред. Бородулина В.И. 4-е изд. – М.: Рипол Классик, 2020. – 960с.
7. Бурьян К.В. Система военно-патриотического воспитания старшеклассников средствами клубной работы. – Уфа, 2015. – 202 с.
8. Вырщиков А.Н. Формирование у учащихся общеобразовательной школы готовности к защите Родины. –М., 2021. –52 с.
9. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка; Феникс - Москва, 2020. - 256 с.