

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Пашия



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы *Акишина* С.В. Акишина
«01» сентября 2015 года

ПРОГРАММА
военно – спортивного объединения
«Пограничник»

Составил:
Аллиулов
Евгений Рахимуллович,
преподаватель – организатор
по ОБЖ
I квалификационной
категории

п.Пашия 2015 год

Паспорт.

Название программы: военно-спортивное объединение «Пограничник»

Тип программы: адаптированная

Образовательная область: военное – прикладной вид спорта.

Реализуется: с 2002 года

Продолжительность освоения: 1 год

Возрастной диапазон: 9 - 17 лет

Цель программы: создание условий для формирования здоровой, физически развитой и образованной личности, социально – адаптированной к современному обществу, воспитания гражданина, патриота своей родины.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Воспитание любви, уважения и чувства долга к Родине, семье, городу, краю;
- Формирование личных качеств: ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, коммуникативности, самоорганизации, взаимовыручки;
- Формирование активной жизненной позиции ребенка.

Обучающие:

- Обучение военно-прикладным умениям и навыкам;
- Расширение объема знаний в различных формах двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств детей и подростков: силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Развитие чувства уверенности при возникновении экстремальных ситуаций;
- Развитие личностных качеств детей: памяти, внимания, способности концентрироваться, логично мыслить, анализировать, самостоятельности;
- Развитие стремления к самосовершенствованию.

Содержание:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Основы подготовки к военной службе.

Уровень предполагаемого конечного результата: углубленный.

Введение.

Коренные преобразования в нашей стране конца 20 – начале 21 веков, определившие крутой поворот в новейшей истории России, сопровождаются негативными изменениями в социально – экономической, политической, духовной и культурной сферах жизни общества.

В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. Появилась устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы.

Одним из характерных проявлений духовной опустошенности и низкой культуры в обществе, особенно среди молодежи, явилось значительное падение важности патриотизма как одной из ценностей нашего народа и его героической истории.

Подтверждением этих выводов могут служить ответы опрашиваемой молодежи. Патриотизм, честь, воинский долг, физическая закалка, коллективизм, трудолюбие, доброта, милосердия ушли в прошлое, - так считает довольно большая часть опрашиваемых молодых людей. За последнее время значительно ухудшилось качественные характеристики призывников, где только один из пяти юношей имеют здоровье, позволяющие ему служить в армии. Большой процент призывников стремится любым путем избежать выполнения конституционной обязанности по защите своего Отечества.

В современной ситуации, как никогда необходимо возрождение духовности, воспитание подрастающего поколения в духе любви к Отечеству, прекращение пропаганды насилия, жестокости, не свойственного нам образа жизни. Важнейшим фактором в данной ситуации выступает патриотическое воспитание молодого поколения, главная цель которого состоит в создании условий духовно-культурного, экономического возрождения России, формирование специальных и личностных качеств человека для наиболее полной их реализации во благо общества, воспитание гражданина, патриота своей родины. Помочь каждому ребенку проникнуться великим и святым чувством Родины, стать настоящим гражданином и патриотом России – это сегодня самая важная социально – педагогическая задача.

Такое состояние молодежи само по себе измениться не может. Здесь необходима деятельность, объединяющая молодых людей, не желающих жить в обществе вседозволенности и хаоса. Одним из таких объединений,

неравнодушных к судьбе Родины молодых людей, является военно – патриотический клуб «Пограничник».

Реализуемые направления:

- Гражданско - патриотическое воспитание
- Духовно – нравственное воспитание
- Спортивно – оздоровительное воспитание
- Художественно – эстетическое воспитание

Ожидаемые результаты.

Благодаря учебно – воспитательному процессу у подростков формируются такие социально значимые качества, как гражданская зрелость, чувство долга, готовность к преодолению трудностей. Программа обеспечивает:

- Повышение умственной и физической работоспособности обучающихся;
- Развитие стремления к самосовершенствованию;
- Приобретение военно-прикладных умений и навыков.

Диагностика.

Результаты педагогического контроля фиксируются в отдельном журнале. Формы подведения итогов реализации программы различны в зависимости от года обучения и возрастных особенностей подростка – это выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, сборка и разработка оружия, результаты стрельбы, оказание первой медицинской помощи, участие в соревнованиях различного уровня как по видам спорта, так и в комплексных.

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теорет.	Практ.	Всего
1	Основы военной службы	5	5	10

2	Строевая подготовка	2	39	41
3	Огневая подготовка	3	15	18
4	Тактическая подготовка	1	10	11
5	Туристические навыки и умения	4	10	14
6	Медицинские знания и умения	2	10	12
7	Прикладная физическая подготовка	-	25	25
8	Выживание в условиях автономного существования человека в природе	3	10	13
	Всего:	20	124	144

Содержание.

Тема № 1. Основы военной службы.

- Правовые основы военной службы
- Воинские коллективы
- Практические занятия

Тема № 2. Строевая подготовка.

- Строевые приемы на месте, в движении, с оружием
- Отдание воинской чести на месте и в движении
- Строевые приемы и движение без оружия
- Обязанности солдата перед построением и в строю
- Строй отделения
- Действия военнослужащих у машин и на машинах

Тема № 3. Огневая подготовка.

- Боевые свойства АК, его устройство
- Неполная сборка и разборка АК
- Стрельба из ИЖ – 3В
- Материальная часть автомата Калашникова малокалиберной винтовки
- Практические нормативы по неполной разборке АК – 47
- Устройства и принципы работы гранат
- Практические стрельбы из пневматической винтовки и автомата
- Знакомство и применение на занятиях имитационных средств, ракетницы, взрывпакеты

Тема №4. Тактическая подготовка.

- Характеристика современного боя
- Обязанности солдата в бою
- Организация мотострелкового отделения

Тема № 5. Туристские навыки и умения.

- Выполнение элементов техники пешего и передвижного туризма (узлы, ориентирование на местности, виды костров, топографические знаки, технические элементы, изучение и практическая отработка навыков передвижения по воде и по навесным переправам).

Тема № 6. Медицинские знания и умения.

- Оказание первой помощи пострадавшему при различных травмах
- Виды кровотечений, переломов
- Оказание первой помощи при солнечном ударе, обморожении, ожогах, утоплении, отравлении
- Строение человека
- Ушибы и поверхностные раны
- Ожоги
- Оказание помощи, наложение повязок и жгута
- Правила переноски пострадавшего
- Изготовление носилок из подручных средств

Тема № 7. Прикладная физическая подготовка.

- Бег по пересеченной местности
- Преодоление нагромождений
- Кроссовая подготовка

7.1. Общеразвивающие упражнения:

Включает в себя упражнения для всех групп мышц. Совершенствуется выполнение основных упражнений, используемых при выполнении утренней зарядки разминки.

7.2. Кросс:

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

7.3. Спортивные игры:

При проведении тренировочных занятий используются такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, регби, которые позволяют развить такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, дерзость, что необходимо для будущего десантника, а также воспитывается общая и скоростная – силовая выносливость.

7.4. Плавание:

Используется как элемент ОФП во время летнего купального сезона, а также проводятся тренировочные занятия в бассейне в период подготовки к чемпионату области по парашютно-десантному многоборью.

Тема № 8. Выживание в условиях автономного существования в природе.

- Практический поход (сплав по реке Койва).

8.1. Марш – бросок:

Отличается от процесса большей протяженностью дистанции, местность выбирается более пересеченная, преодоление крутых подъемов и спусков, различных препятствий. Бег в определенной экипировке (полевая форма одежды) в сапогах с противогололедом и макетом автомата.

8.2. Полоса препятствий.

Занятия на полосе начинаются с овладения техникой преодоления отдельных препятствий: ров лабиринт, забор, разрушенный мост, разрушенная лестница, подземный переход.

Условия реализации программы.

1. Спортивный зал для проведения практических занятий по строевой и физической подготовке.
2. Спортивная площадка для проведения специальной физической подготовки, кросса.
3. Бассейн для проведения тренировочных занятий по ОФП.
4. Стрелковый тир для проведения занятий по огневой подготовке.
5. Кабинет для проведения теоретических занятий, оборудованный необходимыми средствами, инвентарем и оборудованием, как для теоретического прохождения материала, так и для выполнения практических занятий (сплава, пеших и передвижных походов и т.д)

Используемая литература

1. Закарлюк В. «Русь собрала увлеченных». Научно – популярный журнал «Военные занятия».
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.
3. Тихонов Л.С. Программа военно-патриотического клуба «Десантник». – Пермь.