**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Николаевская средняя общеобразовательная школа №30**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| на Педагогическом Совете | Зам.директора по УВР | Директор |
| Протокол №1 | Ващенко И.Н | Лозовая О.Н |
| от «28» августа 2026г. | Протокол МС №1 | Приказ №109/1 |
| | от «28» августа 2026г. | от «31» августа 2026г. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0095768DCD5A02DEFAE508061677BDF456
Владелец: Лозовая Ольга Николаевна
Действителен: с 16.02.2026 до 12.05.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## курса внеурочной деятельности
## « ШСК «Орлёнок»»

для обучающихся 9 класса

с. Николаевка, 2026 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации: Конституцией Российской Федерации, с требованиями Федеральных законов РФ «Об образовании в РФ», «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О военной обязанности и военной службе».
Программа имеет военно-патриотическую направленность, так как призвана, решать проблему патриотического воспитания, а также способствовать формированию у учащихся общественно значимых ориентаций, готовности к военной службе.
Рабочая программа «ШСК Орленок» рассчитана на 2ч в неделю (68 ч в год).

Цель программы: социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

Основными задачами программы являются:
*Обучающие:*
- дать представление о воинском труде и его значении в жизни государства;
- дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой, огневой и других видов военной подготовки;
- ознакомить с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга, с обязанностями гражданина

*Развивающие:*
- развить познавательную активность;
- развить двигательные навыки, координацию движений, выносливость;
- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

*Воспитательные:*
- воспитывать целеустремлённость, активность в достижении намеченных целей;
- воспитывать уважение к ратному труду;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ШСК «Орленок» состоит из 4 разделов:

- основы спортивной подготовки,
- вооруженные силы Российской Федерации,
- строевая подготовка,
- основы туристической подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, стрелковая подготовка, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами.
Другая особенность программы, ее новизна заключается в отсутствии ориентации на отдельный вид Вооруженных сил. Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, она решает целый комплекс взаимосвязанных задач. Если обучающиеся проявляют повышенный интерес к конкретной дисциплине, то предусматривается возможность более углубленного изучения и овладения отдельными компонентами на основе индивидуальных планов обучения.

## Содержание программы

**1. Основы спортивной подготовки**

Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

Командные игры. Подтягивание. Бег на 30,100, 1000м. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам. Марш броски. Преодоление отдельных препятствий и тренировка в их преодоление. Обучение метанию гранаты в цель. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра на местности.

**2.Вооруженные силы Российской Федерации**

Создание и становление системы военного образования в России. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной службы. Дисциплинарный устав. Строевой устав. Порядок выполнения воинского приветствия

**3.Строевая подготовка**

Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
Сигналы управления строем.
Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движения отряда.
Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.

**3. Основы туристической техники**

Ориентирование в туристическом походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Подбор, подгонка, ремонт. Туристский быт: техника безопасного поведения в лесу и у воды, при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Практика: Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Укладка рюкзака, установка и снятие палатки, разжигание костра и организация питания в походе. Ориентирование по местным признакам. Организация бивака в условиях похода выходного дня. Организация бивуачных работ.
Разведение костра. Работа с палаткой. Способы преодоления препятствий во время маршрута.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Основы спортивной подготовки | 15 |
| 2 | Вооруженные силы Российской Федерации | 12 |
| 3 | Основы военной подготовки | 39 |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Туристическая подготовка | 2 |

**Поурочной планирование**
**ШСК «Орлёнок»**

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Основы спортивной подготовки** | **15 часов** |
| 1 | Подтягивание | **1** |
| 2 | Бег на 30м | **1** |
| 3 | Бег на 100м | **1** |
| 4 | Бег на 1000м | **1** |
| 5 | Преодоление полосы препятствий | **1** |
| 6 | Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам | **1** |
| 7 | Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам | **1** |
| 8 | Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам | **1** |
| 9 | Марш броски. Преодоление отдельных препятствий и тренировка в их преодоление. | **1** |
| 10 | Марш броски. Преодоление отдельных препятствий и тренировка в их преодоление. | **1** |
| 11 | Марш броски. Преодоление отдельных препятствий и тренировка в их преодоление. | **1** |
| 12 | Обучение метанию гранаты в цель. | **1** |
| 13 | Обучение метанию гранаты в цель. | **1** |
| 14 | Прыжки в длину с места. | **1** |
| 15 | Челночный бег 3х10 м. Игра на местности. | **1** |
| | **Вооруженные силы Российской Федерации** | **12 часов** |
| 16 | Создание и становление системы военного образования в России. | 1 |
| 17 | Боевые традиции Вооружённых сил России | 1 |
| 18 | Боевые традиции Вооружённых сил России | 1 |
| 19 | Устав внутренней службы | 1 |
| 20 | Устав внутренней службы | 1 |
| 21 | Устав гарнизонной и караульной службы | 1 |
| 22 | Устав гарнизонной и караульной службы | 1 |
| 23 | Дисциплинарный устав | 1 |
| 24 | Дисциплинарный устав | 1 |
| 25 | Строевой устав | 1 |
| 26 | Строевой устав | 1 |
| 27 | Порядок выполнения воинского приветствия | 1 |
| | **Основы военной подготовки** | **39ч** |
| 28 | Порядок выполнения воинского приветствия. | 1 |
| 29 | Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. | 1 |
| 30 | Подход к начальнику и отход от него | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 31 | Подход к начальнику и отход от него | 1 |
| 32 | Требования безопасности при обращении с оружием | 1 |
| 33 | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 34 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 34 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 36 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 37 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 38 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 39 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 40 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 41 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. | 1 |
| 42 | Практическая стрельба в тире | 1 |
| 43 | Практическая стрельба в тире | 1 |
| 44 | Практическая стрельба в тире | 1 |
| 45 | Практическая стрельба в тире. | 1 |
| 46 | Практическая стрельба в тире. | 1 |
| 47 | Практическая стрельба в тире | 1 |
| 48 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 49 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 50 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 51 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 52 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 53 | Радиационное вспышка. тренировка | 1 |
| 54 | Тренировка в одевании и снятии противогаза) (химзащита) | 1 |
| 55 | Тренировка в одевании и снятии противогаза) (химзащита | 1 |
| 56 | Тренировка в одевании и снятии противогаза) (химзащита | 1 |
| 57 | Тренировка в одевании и снятии противогаза) (химзащита | 1 |
| 58 | Тренировка в одевании и снятии противогаза) (химзащита | 1 |
| 59 | Тренировка в одевании и снятии противогаза.) (химзащита | 1 |
| 60 | Тренировка в одевании и снятии противогаза.) (химзащита | 1 |
| 61 | Тренировка в одевании и снятии противогаза.) (химзащита | 1 |
| 62 | Строевая подготовка | 1 |
| 63 | Строевая подготовка | 1 |
| 64 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. | 1 |
| 65 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. | 1 |
| 66 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. | 1 |
| | **Туристическая подготовка** | **2ч** |
| 67 | Международный код визуальных сигналов «Земля – Воздух». | 1 |
| 68 | Международный код визуальных сигналов «Земля – Воздух». | 1 |

**Список литературы**


1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации "Об образовании" в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Методическое пособие. Методика военно-патриотическое воспитание детей и подростков. Н.К.Беспятова, Д.Е. Яковлева. Москва. Издательство «Айрис-пресс» 2006
4. Комплексная программа по основам безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2013 год
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы рекомендации / авт.сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010 год

**Материально-техническое обеспечение**

Пневматическая винтовка МР,
Автомата Калашникова АК-74,
Дозиметр радиоктивности,
Противогаз  ГП – 0-5,
Шина Крамера для нижних конечностей,
Жгут кровоостанавливающий,
ОЗК,
Трубка дыхательная
Комплект видеофильмов по ОБЖ
Общевоинские уставы ВС РФ – Москва: Министерство обороны РФ, Военное издательство 2008г.
Макет гранаты Ф - 1
Респиратор У -2К