

**Отделение дополнительного образования
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением
педагогического совета школы

Протокол №1 от 29.08.2025г.

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____Александрова Н.В.
Приказ№ 229\1от 29.08.2025год

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«АЗЫ военной службы»**

**Срок обучения 1 год
Возраст детей 14 - 16 лет**

Разработчик:

**Спиваков Александр Александрович,
педагог дополнительного образования
социально – педагогической
направленности**

**Санкт-Петербург
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: социально - педагогическая

Адресатом являются подростки в возрасте от 14 до 17 лет кадетские классы, с различными способностями, успеваемостью, социальным опытом, из разных семей.

Актуальность программы обосновывается необходимостью повышения уровня физической готовности молодёжи и привития прикладных навыков, необходимых для прохождения военной службы; создания возможностей по патриотическому воспитанию по месту жительства; формирования у молодёжи активной жизненной позиции, чувства гордости за своё Отечество; популяризации военно-прикладных видов спорта, проведения мероприятий, направленных на повышение престижа военной службы; вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом; формирования стремления к здоровому образу жизни.

Программа «Основы военной подготовки» предусматривает изучение кадетами законодательных основ военной службы, истории и основных этапов становления и развития Вооруженных Сил России, ознакомление кадет с жизнью военнослужащих, их правами и обязанностями, приобретение кадетами необходимых военных знаний и практических навыков в объеме, необходимом для службы в Вооруженных Силах РФ, теоретических основ подготовки и ведения тактических действий, принципов работы вооружения и боевой техники. В группу практических занятий входят занятия в тире, на строевом плацу, тактико-строевые занятия, военно-тактические (военно-спортивные) игры.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 144 часа, по 2 часа в день 2 раза в неделю.

Цель – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всесторонней гармонично развитой личности, содействие в подготовке молодёжи допризывного возраста к военной службе.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Обучить основам стрельбы из стрелкового оружия.
- Научить видам изготовления для стрельбы из пневматической винтовки.

- Изучить и совершенствовать технику стрельбы, порядок прицеливания и производства выстрела.
- Обучить последовательности неполной разборке и сборке АК-74 с отработкой нормативов.

Развивающие задачи:

- Развивать способности воспитанников приёмам самостоятельной и коллективной работы.
- Развивать эмоционально ценностного и коммуникативного опыта.
- Развивать у подростков выдержку, смелость в решениях возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением.
- Развить силу, выносливость, координацию движения при стрельбе в соответствии с их возрастными и физическими возможностями, закрепление уточнённых двигательных функций и навыков при производстве прицельного выстрела.

Воспитательные:

- Формировать самостоятельность и волевые качества.
- Формировать личные качества в организаторских навыках, умение вести себя в коллективе, трудолюбие, ответственность, силу воли, дисциплинированность.
- Формировать мотивацию в потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать мировоззрение подростка на базе ценностей гражданственности и патриотизма.
- Физическое и духовно – нравственное воспитание молодёжи.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки спортсменов – стрелков и сдаче норм комплекса ГТО допризывной молодёжи.

Программа рассматривает темы, касающиеся совершенствования техники стрельбы из стрелкового оружия, неполной разборки и сборки АК-74.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

Количество обучающихся в группе – 15 человек. Для обучения принимаются все желающие от 14 до 17 лет.

Формы организации занятий: занятия в объединении проходят в группе.

Формы проведения занятий: на занятиях используются такие виды деятельности: групповая работа, ролевые игры, осуществляется работа с различными источниками информации, практические занятия и тренировки.

Особенности реализации: в данную программу включено несколько дисциплин (теоретическая подготовка, специальная подготовка, техническая и стрелковая подготовка), формирующая у подростков необходимые физические качества и прикладные навыки, необходимые для подготовки к военной службе.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, тир, учебный класс, макеты АК-74, пневматические винтовки МР-512, МР-532.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

- проявит личные качества и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.
- проявит интерес к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- получит опыт во взаимодействии работать в команде и применять свои знания на практике.
- повышение престижа военной службы в ВС РФ.

Метапредметные

- получит практические навыки в стрельбе из стрелкового оружия.
- получит навыки в неполной разборке и сборке АК-74.
- выполнение нормативов.

Предметные

- освоит выработку устойчивого внимания при производстве выстрела.
- познакомятся со специальной техникой работы мышц при подготовке и производстве выстрела.
- освоят выполнение упражнений ВП-1, ВП-2, ВП-3.
- изучат последовательность неполной разборки и сборки АК-74.
- получат представления приёмам оказания первой помощи.
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Программный материал	Количество часов			Формы контроля\ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Рассказ - беседа
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Рассказ с показом
3	Меры безопасности при проведении стрельбы из стрелкового оружия, неполной разборке и сборке АК-74	2	1	1	Рассказ - беседа
4	История развития ВС РФ.	4	2	2	Рассказ – беседа, показ
5	Материальная часть оружия	2	1	1	Рассказ с показом
6	Специальная физическая подготовка	28		28	Выполнение нормативов
7	Основы стрельбы из стрелкового оружия	12	4	8	Рассказ, показ, тренировка
8	Тренировки по совершенствованию техники стрельбы из стрелкового оружия	48		48	Стрелковая подготовка
9	Неполная разборка и сборка АК-74	32	4	28	Рассказ, показ, выполнение норматива
10	Участие в соревнованиях	12	1	11	Положение о соревнованиях
ИТОГО		144	16	128	

Утверждена
Директором ГБОУ школа №454
_____Александрова Н.В.
Приказ № 229\1 от 29.08.2025 год

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы военной службы»
на 2025/2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Введение.

Теория: Ознакомление обучающихся с программой и расписанием занятий, правилами поведения на занятии. Доведение разрядных норм и требований по стрелковому и другим военно-прикладным видам спорта. Правила пожарной безопасности. План работы. Форма одежды и внешний вид.

Практика: практическое занятие на выявление уровня обучающихся начальной подготовки.

Форма контроля: Рассказ-беседа.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Понятие о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе психической и физической деятельности. Понятие о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятие о спортивной форме.

Форма контроля: Рассказ с показом.

Тема 3. Меры безопасности при проведении стрельбы из стрелкового оружия, неполной разборке и сборке АК-74.

Теория: Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах. Основные требования правил безопасности во время проведения стрельбы, по окончании или в случае перерыва в стрельбе, а также в случае передачи оружия другому лицу. Немедленное прекращение огня. Ношение и хранение оружия. Категорический запрет. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Техника безопасности в соответствии с Наставлением по стрелковому делу Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Примеры из статистики происшествий по причине нарушений требований инструкции.

Практика: Проверка знаний по обеспечению мер безопасности.

Форма контроля: Рассказ - беседа.

Тема 4. История развития ВС РФ.

Теория: ВС России – гарант мира и безопасности страны. Развитие ВС РФ на современном этапе. Состав ВС, виды и рода войск. Воинские Уставы. Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих ВС РФ. Основные битвы и сражения СА в ВОВ.

Практика: Посещение исторических мест, захоронений, памятников и обелисков павшим воинам в Колпинском районе СПб.

Форма контроля: Рассказ с показом.

Тема 5. Материальная часть оружия.

Теория: Материальная часть пневматических винтовок МР-512, МР-532. Пристрелка, регулировка спусковых механизмов. Подготовка оружия к соревнованиям. Устройство и действие составляющих частей АК-74. Уход, обслуживание и хранение оружия.

Практика: Разборка, сборка, обслуживание оружия, проверка работоспособности.

Форма контроля: Рассказ с показом.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Силовая подготовка: рывок гири 16 кг, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, КСУ, длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания.

Практика: Отработка упражнений.

Форма контроля: Выполнение нормативов.

Тема 7. Основы стрельбы из стрелкового оружия.

Теория: Прицеливание. Проверка боя стрелкового оружия. Определение СТП. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, режим работы глаза во время прицеливания, темп стрельбы. Варианты техники спуска. Виды изготовления для стрельбы из винтовки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена-стрелка.

Практика: Тренировка с несколькими подходами.

Форма контроля: Рассказ, показ, тренировка.

Тема 8. Тренировки по совершенствованию техники стрельбы из стрелкового оружия.

Теория: Понимание основных принципов спортивной тренировки. Понимание необходимости длительного сохранения системы стрелок-оружие для развития специальной (статической) выносливости спортсмена-стрелка. Изучение техники стрельбы.

Практика: Тренировка без патрона и её значение. Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого положения тела с оружием. Развитие и совершенствование координации движений при стрельбе, закрепление уточнённых двигательных функций и навыков при производстве прицельного выстрела. Выработка устойчивого внимания и специальной техники работы мышц при подготовке и производстве выстрела.

Форма контроля: Освоение и тренировка выполнения упражнений ВП-1, ВП-2, ВП-3. Проведение соревнований в группе по выполнению отдельных упражнений.

Тема 9. Неполная разборка и сборка АК-74.

Теория: Изучение последовательности неполной разборки и сборки АК-74.

Практика: Выполнение норматива по неполной разборке и сборке АК-74 в виде одного непрерывного упражнения в соответствии с Наставлением по стрелковому делу ВС РФ.

Форма контроля: Выполнение норматива.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

Теория: Положение о соревнованиях, Положение о Спартакиаде молодёжи Колпинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста «Призывник».

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: Выполнение нормативов, выполнение разрядных норм по военно-прикладным видам спорта.

Утверждена
Приказом №299\1 от 29.08.2025г
Директором ГБОУ школа №454
_____ Н.В. Александрова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы военной службы»
Календарно – тематический план 1-го года обучения
2025/2026 учебный год.

Календарно-тематический план

№	Раздел/тема	Всего	Теория	Практика	Дата план	Дата факт
1	Введение	2	1	1		
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2				
3	Меры безопасности при проведении стрельбы из стрелкового оружия, при неполной разборке и сборке АК-74	2				
4	Основные требования правил безопасности во время проведения стрельбы, по окончании или в случае перерыва в стрельбе, а также в случае передачи оружия другому лицу. Немедленное прекращение огня. Категорический запрет. Техника безопасности при неполной разборке и сборке АК-74 в соответствии с Наставлением по стрелковому делу ВС РФ. Дисциплина – основа безопасности. Обязанности дежурного на занятии в тире.		1			
5	Проверка знаний по обеспечению мер			1		

Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Прицеливание. Проверка боя стрелкового оружия. Определение СТП.		1			
Индивидуальный подбор прицельных приспособлений, режим работы глаза во время прицеливания, темп стрельбы. Варианты техники спуска.		1			
Виды изготовления для стрельбы из винтовки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена-стрелка.		2			
Тренировка с несколькими подходами.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Понимание основных принципов спортивной тренировки.			1		
Понимание необходимости длительного сохранения системы стрелок-оружие для развития специальной (статической) выносливости спортсмена-стрелка.			1		
Изучение техники стрельбы.			2		
Изучение техники стрельбы.			2		
Тренировка без патрона и её значение:			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Совершенствование техники стрельбы:			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Стабилизация устойчивого положения тела с оружием: тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Освоение и выполнение упражнений: Тренировка ВП-1.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		
Тренировка.			2		

	Тренировка ВП-2.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка ВП-3.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Изучение последовательности неполной разборки и сборки АК-74.		2			
	Изучение последовательности неполной разборки и сборки АК-74.		2			
	Выполнение норматива по неполной разборке и сборке АК-74 в виде одного непрерывного упражнения в соответствии с Наставлением по стрелковому делу ВС РФ: тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Тренировка.			2		
	Участие в соревнованиях различного уровня.		1	1		
	Участие.			2		
	Участие.			2		
	Участие.			2		

	Участие.			2		
	Участие.			2		
	ИТОГО	144	16	128		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые при реализации программы:

- словесный (вербальный), беседа;
- наглядный (демонстрация материала).
- объяснительно-иллюстративный (рассказ, объяснение).

Дидактический материал:

- плакаты, схемы
- ЗИП

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Единая спортивная классификация.
2. Правила соревнований. Пулевая стрельба. М. 2005.
3. Военно-спортивная квалификация и Правила военно-спортивных соревнований. СПб. СК МО-ВИФК, 2002.
4. Стрельба из пневматического оружия в комнатном тире. СПб. 2010.
5. Положение о Спартакиаде молодёжи Санкт-Петербурга допризывного возраста.
6. Положение о Спартакиаде молодёжи Колпинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста «Призывник».
7. Гусак П.А., Рогачёв А.М. Начальная военная подготовка, Справ. пособие - 2-е изд. перераб. - М: Просвещение, 2003.
8. Наставление по стрелковому делу ВС РФ.

Список литературы для обучающихся:

1. Гусак П.А., Рогачёв А.М. Начальная военная подготовка.
2. Наставление по стрелковому делу ВС РФ.
3. Коротов В. М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 2004. – 157 с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля, их периодичность:

- **Входной контроль** (выявление первоначальных представлений на первом занятии) – беседа, наблюдение, анкетирование;
- **Текущий контроль** (по итогам каждого занятия) – самостоятельная работа, состязательность, наблюдение;
- **Итоговый контроль** (по итогам освоения программы) – самостоятельная работа, наблюдение, зачёт, выполнение нормативов.

Форма фиксации результатов:

1. **Оценочный лист результатов итогового контроля:** Оценочный лист предназначен для отслеживания результатов освоения программы. (*Приложение 1*).

Методы отслеживания результатов:

1. **Методика «Карта самооценки учащегося»:** Самооценивание позволяет учащимся фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует подростков к поиску новых вариантов работы, к военно-спортивной деятельности. Можно посоветовать подростку самому вести учёт своих учебных достижений. Необходимо приучить подростков к рассуждениям о качестве своей работы: это имеет большое значение для формирования самооценки подростков (*Приложение 2*).

Оценочный лист результатов итогового контроля

Оценочные материалы:

Программой предусмотрено проведение вводного, промежуточного и итогового контроля успеваемости воспитанников после усвоения каждого модуля программы. В каждом модуле подбирается оптимальный способ отслеживания результатов: тестирования, выполнение команд, доклад, исполнение и демонстрация.

Критерии оценки:

- высокий уровень – воспитанник самостоятельно выполняет поставленные задачи;
- средний уровень (нормативный) – воспитанник выполняет задания частично, с помощью педагога;
- низкий уровень – воспитанник практически не выполнил задание.

№	Показатели	Критерии	Степень выраженности	Количество баллов	Формы и методы отслеживания
1.	Организационные навыки	Уровень Умения концентрировать своё внимание	Высокий уровень: Воспитанник собранный. Точно выполняет задания.	10	Наблюдение
			Средний уровень: Воспитанник может быть собранным и внимательным, но часто отвлекается. При выполнении задания допускает небольшие ошибки.	5	
			Низкий уровень: У воспитанника рассеянное внимание. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно.	3	
2.	Практические навыки и умения, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний программным требованиям	Высокий уровень: Воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.	10	Задания в форме выполнения команд
			Средний уровень: У воспитанника есть трудности в выполнении команд самостоятельно.	5	
			Низкий уровень: Редко справляется с выполнением задания самостоятельно часто путается и ошибается.	3	

3.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Высокий уровень: Термины употребляются осознано, в полном соответствии с содержанием.	10	Тест, доклад, демонстрация.
			Средний уровень: Воспитанник с трудом воспринимает термины на слух, иногда путает их.	5	
			Низкий уровень: Путается в терминологии, избегает употребления терминов.	3	

Форма фиксации:

Дата: _____

ДОП: «Основы военной службы»

Группа № ____

№ п/п	Фамилия, имя	Теоретические знания	Практические умения	Организационные навыки	Сумма баллов	Уровень обученности
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 баллов и более – высокий уровень;

от 12 до 18 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования: _____ /А.А. Спиваков _____ / _____

Методика «Карта самооценки учащегося»

Фамилия, имя

учащегося _____

№	Тема занятия	Что мной сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?
1.	Введение			
2.	Сведения о строении и функциях организма человека			
3.	Меры безопасности при проведении стрельбы из стрелкового оружия, неполной разборке и сборке АК-74			
4.	История развития ВС РФ			
5.	Материальная часть оружия			
6.	Специальная физическая подготовка			
7.	Основы стрельбы из стрелкового оружия			
8.	Тренировки по совершенствованию техники стрельбы из стрелкового оружия			

9.	Неполная разборка и сборка АК-74			
10.	Участие в соревнованиях			