

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2  
города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №2 г.Никольска  
Пензенской области

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ СОШ №2 г.Никольска  
Пензенской области

 /Е.Н.Малькова/  
приказ № 47 от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Основы военной службы»**  
**для учащихся 6 класса**

**2023 - 2024 уч. год**

# 1. Содержание программы «Основы военной службы»

## Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ

### **Устав внутренней службы.**

#### ***1.1 Права, обязанности и ответственность военнослужащих.***

Общие положения. Права и общие обязанности военнослужащих. Должностные и специальные обязанности и ответственность военнослужащих. Военная присяга. Боевое знамя воинской части.

#### ***1.2. Взаимоотношения между военнослужащими.***

Единоначалие. Командиры (начальники) и подчиненные. Старшие и младшие. Порядок отдачи приказа и его выполнение. Воинские приветствия. Обязанности солдат и матросов. Суточный наряд роты и его состав. Подготовка суточного наряда. Развод суточного наряда.

### **Устав гарнизонной и караульной службы.**

#### ***1.3. Права и обязанности лиц караульной службы.***

Общие обязанности часового. Неприкосновенность часового. Порядок применения оружия часовым.

### **Дисциплинарный устав.**

#### ***1.4. Основные понятия и определения воинской дисциплины.***

Общие положения. Поощрения, применяемые к солдатам и матросам, сержантам и старшинам. Права командиров (начальников) по применению поощрений к подчиненным солдатам и матросам. Порядок применения поощрений. Дисциплинарные взыскания.

### **Строевой устав.**

#### ***1.5. Строй и управление ими.***

Основные понятия и определения строя и его элементов. Управление строем. Обязанности командиров и подчиненных (военнослужащих) перед построением и в строю.

## Раздел 2. Строевая подготовка.

### ***2.1 Строевые приемы и движение без оружия.***

Строевая стойка. Повороты на месте и в движении.

## ***2.2. Выполнение воинского приветствия.***

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

## ***2.3. Отработка элементов строевой подготовки в составе отделения.***

Развернутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

## **Раздел 3. Огневая подготовка.**

### ***3.1. Автомат Калашникова.***

Назначение, боевые свойства автомата. Тактико-технические характеристики.

### ***3.2. Разборка и сборка автомата.***

Порядок неполной разборки. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Порядок хранения автомата, ухода, чистки и смазки.

### ***3.3. Приемы стрельбы из автомата.***

Общие положения. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Меры безопасности при стрельбе.

## **Раздел 4. Физическая подготовка.**

### **Легкая атлетика.**

***4.1. Бег на короткие дистанции.*** Бег на 60 метров, бег на 100 метров, челночный бег 10 x 10 м, 4x 10 м, 3x 10 м. Проводятся на беговой дорожке или на ровной площадке с любым покрытием.

***4.2. Кроссовая подготовка.*** Кросс на 1000 метров или на 3000 метров. Проводятся на пересеченной местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### **Упражнения на спортивных снарядах.**

**4.3. Классическое подтягивание на перекладине (турнике).** И.п. хват прямых рук сверху на ширине плеч, туловище вытянуто, носки ног оттянуты. Подтягиваться до переноса подбородка через перекладину. При подтягивании - вдох, при опускании в исходное положение - выдох.

**4.4. Отжимание на брусьях.** И.п. упор прямых рук на брусьях. При поднимании туловища - вдох, при опускании - выдох.

**4.5. Подъем прямых ног на шведской стенке.** И.п. вис на руках. При поднимании ног к шведской стенке - вдох, при опускании - выдох.

**4.6. Подъем переворотом на перекладине.** И.п. вис на прямых руках хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

**4.7. Отжимание от пола.** И.п. упор лежа на прямых руках. Выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

### **Силовая подготовка.**

**4.8. Упражнения с гантелями.** И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вдоль туловища.

**4.9. Поднимание гири.** Выполняется из И.п. ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху одной рукой за дужку гири, стоящей на полу. По команде «Упражнение начи-най» последовательно поднимать верх и опускать вниз гирю сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой рукой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке.

### **Элементы самообороны.**

**4.10. Приемы защиты от ударов ножом.** Разучивание и тренировка в выполнении приемов защиты от ударов ножом сверху, снизу, сбоку, прямо, Метание ножей и саперных лопат.

**4.11. Обезоруживание противника.** Разучивание и тренировка в выполнении приемов обезоруживания противника при попытке достать пистолет, угрозе пистолетом в упор, спереди, сзади.

**Преодоление полосы препятствий.**

**4.12. Преодоление элементов полосы препятствий (1 этап).** Из положения упор лежа вскочить, пробежать 20 м. и перепрыгнуть ров. Пробежать по проходам лабиринта. Перелезть через забор. Влезть по вертикальной лестнице на отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнуть через разрыв и соскочить на землю из положения стоя с конца балки.

**4.13. Преодоление элементов полосы препятствий (2 этап).**

Пролезть в пролом стенки. Добежать до траншеи, соскочить в нее и пройти по ходу сообщения до конца колодца. Взять с земли гранату и метнуть из колодца по одному из проломов стенки.

**4.14. Преодоление элементов полосы препятствий (3 этап).**

Выскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку. Вбежать по наклонной лестнице и сбегать по ступеням разрушенной лестницы. Перепрыгнуть ров, перейти на дорожку и пробежать по ней до линии начала полосы.

**4.15. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (4 этап).**

Преодоление полосы препятствий выполняется в полном объеме.

**4.16. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (5 этап).**

Преодоление полосы препятствий выполняется в полном объеме два раза подряд.

**Сдача нормативов.**

**4.17. Выполнение упражнений по сдаче нормативов.**

**Спартакиада допризывной молодежи**

Подтягивание на перекладине

Метание гранаты (350,700 гр.)

Бег 60 м

Бег 100 м

Бег 1000 м

Прыжок в длину с места

## **Раздел 5. Медицинская подготовка.**

### **5.1. Гигиена.**

Понятие о личной и общественной гигиене. Правила ухода за кожей, ногтями, волосами и полостью рта. Правила ухода за формой одежды и обувью.

### **5.2. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности**

### **5.3. Первая медицинская помощь при инсульте**

### **5.4. Первая медицинская помощь при ранениях**

### **5.5. Первая медицинская помощь при травмах**

### **5.6. Первая медицинская помощь при остановке сердца**

## **2. Планируемые результаты**

В результате изучения программы «*Основы военной службы*» ученик должен

### **знать:**

- общие права и обязанности военнослужащих
- основные виды поощрений и взысканий применяемые в отношении солдат и матросов
- требования дисциплинарного устава к военнослужащим
- основные понятия и определения строя
- боевые свойства автомата Калашникова
- правила оказания первой помощи

### **уметь:**

- выполнять строевые приемы на месте и в движении
- производить разборку и сборку автомата Калашникова
- выполнять физические упражнения на спортивных снарядах
- преодолевать полосу препятствий или ее элементы
- оказывать само и взаимопомощь при травмах и ранениях



	4.12. Преодоление элементов полосы препятствий (1этап)	1
	4.13. Преодоление элементов полосы препятствий (2этап)	1
	4.14. Преодоление элементов полосы препятствий (3этап)	1
	4.15. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (4 этап)	1
	4.16. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (5 этап)	1
	4.17. Выполнение упражнений по сдаче нормативов.	
	Спартакиада допризывной молодежи	1
Медицинская подготовка (6 часов)	5.1 Гигиена	1
	5.2. Первая помощь при острой сердечной недостаточности	1
	5.3. Первая медицинская помощь при инсульте	1
	5.4. Первая медицинская помощь при ранениях	1
	5.5. Первая медицинская помощь при травмах	1
	5.6. Первая медицинская помощь при остановке сердца	1

### Литература.

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ.
2. Наставление по физической подготовке ВС РФ.
3. Наставление по стрелковому делу.
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни