

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

УТВЕРЖДЕНО

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом  
МБОУ СОШ №2  
г. Никольска Пензенской области

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Директор МБОУ СОШ №2  
г. Никольска Пензенской области



(Е.Н. Малькова/

Приказ № 81 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Основы военной службы»**

**для 7 класса**

**2024 год**

# 1. Содержание программы «Основы военной службы» для обучающихся 7 класса

## 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 начинай» 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

## Тематическое планирование.

Наименование раздела	Темы занятий	Количество часов
Общевоинские уставы (5 часов)	<b>Устав внутренней службы ВС РФ</b>	
	1.1.Права, обязанности и ответственность военнослужащих.	1
	1.2.Взаимоотношения между военнослужащими.	1
	<b>Устав гарнизонной и караульной служб</b>	
	1.3. Права и обязанности лиц караульной службы.	1
Строевая подготовка (3 часа)	<b>Дисциплинарный устав</b>	
	1.4. Основные понятия и определения воинской дисциплины.	1
	<b>Строевой устав</b>	
	1.5. Строи и управление ими.	1
Огневая подготовка (3 часа)	2.1.Строевые приемы и движение без оружия.	1
	2.2.Выполнение воинского приветствия	1
	2.3.Отработка элементов строевой подготовки в составе отделения (группы)	1
Физическая подготовка (17 часов)	3.1. Автомат Калашникова	1
	3.2. Разборка и сборка автомата	1
	3.3. Приемы стрельбы из автомата	1
Физическая подготовка (17 часов)	4.1. Бег на короткие дистанции	1
	4.2. Кроссовая подготовка	1
	4.3. Классическое подтягивание на перекладине (турнике)	1
	4.4. Отжимание набрусьях	1
	4.5. Подъем прямых ног на шведской стенке	1
	4.6. Подъем переворотом на перекладине	1
	4.7. Отжимание от пола	1
	4.8. Упражнения с гантелями	1
	4.9. Челночный бег	1
	4.10. Приемы защиты от ударов	1

	ножом 4.11. Метание ножей и саперных лопаток 4.12. Преодоление элементов полосы препятствий (1этап) 4.13. Преодоление элементов полосы препятствий (2этап) 4.14. Преодоление элементов полосы препятствий (3этап) 4.15. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (4 этап) 4.16. Выполнение в целом общего контрольного упражнения на полосе препятствий (5 этап) 4.17. Выполнение упражнений по сдаче нормативов. Спартакиада допризывной молодежи	1 1 1 1 1 1 1
Медицинская подготовка (6 часов)	5.1 Гигиена 5.2. Первая 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	1 1 1 1 1 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