

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмань Липецкая область

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ СОШ №3 г. Усмани  
Н.И. Шарапова  
Приказ № 83 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Я - кадет»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
военно - патриотической направленности  
«Служить России»  
на 2020-2021 учебный год

Возраст детей: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 68 часов

АВТОР – Мешков Александр Николаевич  
преподаватель – организатор ОБЖ

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

Рабочая программа курса «Я - кадет» к дополнительной общеразвивающей программе военно - патриотической направленности «Служить России» (далее – Рабочая программа курса «Я - кадет») направлена на обучение детей основам военно – патриотической подготовке.

### **Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- требования техники безопасности на занятиях;
- понятие «Родина», «Устав», «Честь», «Строевая подготовка», «Духовность» и т.д.;
- основы военно – патриотической подготовки;
- основные правила строевой и стрелковой подготовки;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления духовно – нравственной составляющей человека.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- анализировать общественное влияние на человека;
- применять в жизни знания по оказанию первой медицинской помощи;
- применять полученные строевые навыки и приемы в жизни;
- объяснять значение духовно – нравственной составляющей человека в жизни;
- прогнозировать перспективы сохранения военно – патриотического духа человека;
- проявлять активность в организации и проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Я - КАДЕТ»

Содержание программы состоит из следующих разделов:

1. История Вооруженных сил РФ
2. Строевая подготовка
3. Уставы Вооруженных сил РФ
4. Огневая подготовка
5. Физическая подготовка
6. Гражданская оборона
7. Первая доврачебная помощь
8. Военная топография

№ п/п	Тема	Задачи	Форма работы
1-2	Древняя русь Императорская россия	Исторические факты и примеры о славе русских дружин и ополчений, веков русской воинской славы.	Лекция, беседа
2-4	Выдающиеся военные ученые Великие полководцы	Описание и знакомство с выдающимися военными учеными и конструкторами России. Полководцами.	Лекция, беседа, наглядные материалы
4-6	Порядок приведения к присяги Порядок выполнения строевой песни.	Элементы строевой подготовки и отработка песни в составе строя.	Беседа, практика
6-8	Построение, выравнивание, повороты	Элементы строевой подготовки, обязанности солдата перед построением и в строю.	Практика
8-10	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	Одиночная строевая подготовка военнослужащего	Практика
10-12	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	Одиночная строевая подготовка военнослужащего	Практика
12-14	Выход из строя и возвращение в строй	Выполнение строевых приемы и движение без оружия.	Практика
14-16	Подход к начальнику и отход от него	Выполнение строевых приемы.	Практика

16-18	Движение строевым шагом в строю и на месте	Выполнение строевых приемы.	Практика
18-20	Движение строевым шагом, повороты в движении	Выполнение строевых приемы.	Практика
20-22	Изменение скорости движения Перестроение взвода из одношереножного в двухшереножный строй	Выполнение строевых приемы.	Практика
22-24	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	Выполнение строевых приемы.	Практика
24-26	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	Выполнение строевых приемы.	Практика
26-28	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	Выполнение строевых приемы.	Практика
28-30	Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации	Воинская обязанность и комплектование Вооруженных сил РФ. Основы воинской дисциплины, поощрения и дисциплинарных взысканий.	Лекция, беседа, наглядные материалы
30-32	Меры безопасности при стрельбе Механический и физиологический предохранитель стрелка	Меры и техника безопасного обращения с оружием. Инструктаж.	Лекция, беседа, наглядные материалы, практика
32-34	Элементы практической стрельбы	Устройство и порядок применения стрелкового оружия на практике.	Беседа, практика
34-36	Стрельба из положения лежа	Разбор порядка, выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	Беседа, практика
36-38	Стрельба из положения лежа	Выполнение упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	Практика
38-40	Стрельба из положения лежа	Выполнение упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	Практика
40-42	Стрельба из положения стоя	Разбор порядка, выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	Беседа, практика
42-44	Стрельба из положения стоя	Выполнение упражнения по	Практика

		стрельбе из пневматической винтовки	
44-46	Стрельба из положения стоя	Выполнение упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	Практика
46-48	Общие физические упражнения	Выполнения упражнений на перекладине, брусьях, «шведской стенке», «римской скамье».	Практика
48-50	Общие физические упражнения	Отработка силовых упражнений.	Практика
50-52	Повышение физической активности	Кросс пересеченной местности. КСУ	Практика
52-54	Повышение физической активности	Бег на короткие дистанции. КСУ	Практика
54-56	Приемы рукопашного боя	Показ и отработка приемов рукопашного боя в стойки.	Беседа, практика
56-58	Приемы рукопашного боя	Показ и отработка приемов рукопашного боя в стойки и партере.	Практика
58-60	Правила пожарной безопасности	Доведение важности соблюдения пожарной безопасности.	Лекция, беседа, наглядные материалы, практика
60-62	Антитеррористическая защищенность	Сема и структура антитеррористической защищенности в РФ.	Лекция, беседа
62-64	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	Основные действия при оказании первой помощи пострадавшему.	Лекция, беседа, наглядные материалы, практика
64-66	Временная остановка кровотечения Наложение шин и перевязка пострадавшего Способы транспортировки пострадавших	Основные действия при оказании первой помощи пострадавшему.	Лекция, беседа, наглядные материалы, практика
66-68	Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов	Способность ориентироваться	Беседа, наглядные материалы, практика

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1-2	Древняя русь Императорская россия	2	2	
2-4	Выдающиеся военные ученые Великие полководцы	2	2	
4-6	Порядок приведения к присяги Порядок выполнения строевой песни.	2	1	1
6-8	Построение, выравнивание, повороты	2		2
8-10	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	2		2
10-12	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	2		2
12-14	Выход из строя и возвращение в строй	2		2
14-16	Подход к начальнику и отход от него	2		2
16-18	Движение строевым шагом в строю и на месте	2		2
18-20	Движение строевым шагом, повороты в движении	2		2
20-22	Изменение скорости движения Перестроение взвода из одношереножного в двухшереножный строй	2		2
22-24	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2		2
24-26	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2		2
26-28	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2		2
28-30	Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	
30-32	Меры безопасности при стрельбе Механический и физиологический предохранитель стрелка	2	1	1
32-34	Элементы практической стрельбы	2	1	1
34-36	Стрельба из положения лежа	2	1	1
36-38	Стрельба из положения лежа	2		2

38-40	Стрельба из положения лежа	2		2
40-42	Стрельба из положения стоя	2	1	1
42-44	Стрельба из положения стоя	2		2
44-46	Стрельба из положения стоя	2		2
46-48	Общие физические упражнения	2		2
48-50	Общие физические упражнения	2		2
50-52	Повышение физической активности	2		2
52-54	Повышение физической активности	2		2
54-56	Приемы рукопашного боя	2	1	1
56-58	Приемы рукопашного боя	2		2
58-60	Правила пожарной безопасности	2	1	1
60-62	Антитеррористическая защищенность	2	2	
62-64	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	2	1	1
64-66	Временная остановка кровотечения Наложение шин и перевязка пострадавшего Способы транспортировки пострадавших	2	1	1
66-68	Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов	2	1	1
Итого:		68	18	50

Календарно-тематическое планирование  
учебного курса «Я - кадет»  
2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1-2	Древняя русь Императорская россия	2	05.09.19	
2-4	Выдающиеся военные ученые Великие полководцы	2	12.09.19	
4-6	Порядок приведения к присяги Порядок выполнения строевой песни.	2	19.09.19	
6-8	Построение, выравнивание, повороты	2	26.09.19	
8-10	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	2	03.10.19	
10-12	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	2	10.10.19	
12-14	Выход из строя и возвращение в строй	2	17.10.19	
14-16	Подход к начальнику и отход от него	2	24.10.19	
16-18	Движение строевым шагом в строю и на месте	2	31.10.19	
18-20	Движение строевым шагом, повороты в движении	2	14.11.19	
20-22	Изменение скорости движения Перестроение взвода из одношереножного в двухшереножный строй	2	21.11.19	
22-24	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2	28.11.19	
24-26	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2	05.12.19	
26-28	Отработка строевого шага и основных строевых элементов	2	12.12.19	
28-30	Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации	2	19.12.19	
30-32	Меры безопасности при стрельбе Механический и физиологический предохранитель стрелка	2	26.12.19	
32-34	Элементы практической стрельбы	2	16.01.20	
34-36	Стрельба из положения лежа	2	23.01.20	
36-38	Стрельба из положения лежа	2	30.01.20	
38-40	Стрельба из положения лежа	2	06.02.20	
40-42	Стрельба из положения стоя	2	13.02.20	



42-44	Стрельба из положения стоя	2	20.02.20	
44-46	Стрельба из положения стоя	2	27.02.20	
46-48	Общие физические упражнения	2	05.03.20	
48-50	Общие физические упражнения	2	12.03.20	
50-52	Повышение физической активности	2	19.03.20	
52-54	Повышение физической активности	2	02.04.20	
54-56	Приемы рукопашного боя	2	09.04.20	
56-58	Приемы рукопашного боя	2	16.04.20	
58-60	Правила пожарной безопасности	2	23.04.20	
60-62	Антитеррористическая защищенность	2	30.04.20	
62-64	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	2	07.05.20	
64-66	Временная остановка кровотечения Наложение шин и перевязка пострадавшего Способы транспортировки пострадавших	2	14.05.20	
66-68	Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов	2	21.05.20	