

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Томская область**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«МАОУ Молчановская СОШ №2»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета МАОУ "Молчановская  
СОШ №2"

**СОГЛАСОВАНО**  
с заместителем ди-  
ректора по УР

---

Мунинова О.Я

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МАОУ " Молчановская СОШ №2"

Протокол №1 от «30» 08 24 г.

Приказ №212 от «30» 08 24 г.

**ПРОГРАММА**  
**подготовки младших курсантов**  
**воинского клуба**  
**«Русич»**

*Авторская программа*  
*срок реализации – 4 года*  
*рассчитана на детей 7 – 10 лет*

автор программы:  
учитель Молчановской СОШ №2  
Вигуль Андрей Александрович

с. Молчаново, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа подготовлена для возрождения и внедрения традиционной русской военной культуры среди младших школьников. Разработана с использованием опыта реализации программы учебно-тренировочных сборов АОСК (Ассоциации оборонно-спортивных клубов) Томской области, а также опыта организации и проведения учебно-тренировочного, военизированного, православного, палаточного лагеря «Томская застава».

Настоящая комплексная программа представляет систему разносторонней подготовки и гармоничного развития младших школьников (мальчиков) в возрастном диапазоне с 7-8 до 10-11 лет.

Отдельные разделы программы обуславливаются спецификой целей и задач воинского клуба «Русич». Младшие курсанты клуба могут участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня, но вместе с тем, спорт и достижение высоких результатов в нем, не является основной целью занятий. Приоритетными направлениями являются, духовное и физическое становление и формирование личности детей. Обучение построено по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические занятия закрепляются практическими действиями – тренировками, учениями, комплексными выходами в полевых условиях. Для повышения эффективности занятий, особенно воспитательного воздействия, к проведению занятий привлекаются старшие курсанты, имеющие опыт занятий в клубе не менее трёх-четырёх лет.

### **Цель программы**

возрождение русских национальных духовных и физических традиций;

### **Задачи программы**

- знакомство с философией русского воинства;
- становление нравственных и этических норм;
- воспитание патриотизма;
- формирование стереотипов о здоровом образе жизни;
- развитие психологической устойчивости;
- общефизическая подготовка.

## Ожидаемые результаты

- сплочение детского коллектива, на основе совместного преодоления трудностей и достижения конкретных целей;
- привлечение внимания к морально-этическому и духовному кодексу русского воинства;
- повышение интереса к историческому наследию России;
- повышение личного морально-физического уровня развития каждого ребёнка.

## Содержательная часть программы Учебно-тематический план

| Предметы                             | Годы обучения    |            |            |            |
|--------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|
|                                      | Количество часов |            |            |            |
|                                      | 1-ый             | 2-ой       | 3-ий       | 4-ый       |
| Общая физическая подготовка.         | 24               | 30         | 42         | 42         |
| Строевая подготовка.                 | 10               | 10         | 10         | 10         |
| Русские традиционные подвижные игры. | 32               | 32         | 32         | 32         |
| Рукопашный бой.                      |                  | 9          | 15         | 15         |
| Тактическая подготовка.              |                  |            | 9          | 9          |
| Огневая подготовка.                  |                  | 9          | 9          | 9          |
| Военная история России.              | 2                | 6          | 9          | 9          |
| Основы выживания в зоне тайги.       |                  | 6          | 10         | 10         |
| ИТОГО:                               | <b>68</b>        | <b>102</b> | <b>136</b> | <b>136</b> |

### 1. Общая физическая подготовка.

Общезаключительные упражнения на все группы мышц для развития координации, общей и силовой выносливости, скорости. Беговые упражнения на пересечённой местности. Упражнения на снарядах.

### 2. Строевая подготовка.

Теоретическое и практическое ознакомление с элементами строя. Отработка основных строевых приёмов и команд. Построение в одношеренный и двухшеренный строй. Передвижение в колонне. Расчёт по порядку, сдача рапорта, приветствие старшего.

### **3. Русские традиционные подвижные и боевые игры.**

Комплекс традиционных подвижных игр: «Вышибало», «Лапта», «Чиж», «Салки» и т.д.

Комплекс русских традиционных боевых подвижных игр «Золотая шапка». Игры с битой на выбывание. Игры с борьбой. Комплекс игр «Царь горы», «Стенка» и т.д. Комплекс игр с палкой.

### **4. Рукопашный бой**

Вводится после минимум двухгодичного курса занятий с комплексом «Золотая шапка». Включает в себя вначале упрощённый спарринг в защитном снаряжении с ограничениями - отсутствуют удушающие технические действия, боевые разрешено только обозначать. Акцент делается на психологическую подготовку будущих бойцов.

### **5. Тактическая подготовка.**

Обучение простейшим командным действиям в составе группы (численностью до отделения). Однодневный марш-бросок с разбивкой временного лагеря. Знакомство с системой обороны и охраны лагеря.

### **6. Огневая подготовка.**

Знакомство с основами техники стрельбы. Техника безопасности. Общие, элементарные понятия выстрела. Основные положения частей тела, оружия. Стрельба из ПН-винтовки.

### **7. Военная история России.**

История развития воинства с момента зарождения Древней Руси. Особенности русского боевого искусства. Исторически значимые военные события России. Основополагающие моменты русской воинской философии. Роль православия в создании профессионального воинства.

### **8. Основы выживания в тайге**

Короткие марши в составе группы в полевых условиях по сильно пересечённой местности. Ознакомление со съедобной растительностью. Способы фильтрации и очистки воды. Выбор места для разбивки полевого лагеря. Простейшие варианты обустройства полевого лагеря.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Программа подготовки курсантов воинского клуба «РУСИЧ».
2. Материально-техническое обеспечение и инвентарь воинского клуба «Русич».
3. Учебные фильмы и специальная литература по русской системе рукопашного боя, морально-этическим нормам русского воинства.
4. Учебно-тренировочные сборы «Томская застава»