



Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Средняя образовательная школа №3
г.Красный Кут Саратовской области
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Руководитель центра «Точка роста» МОУ-СОШ №3 г. Красный Кут  /Карамышева С.Ю./</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ-СОШ №3 г.Красный Кут  О.А. Жукова Приказ № <u>1026/008208/19</u> от <u>22</u> «08» 2024 г. </p>
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Готов к защите Родины!»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)
Уровень: стартовый

Составитель:
Мулдаш А.К.
Педагог дополнительного образования
МОУ-СОШ №3
г.Красный Кут Саратовской области

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Жукова Олеся Александровна
сертификат: 3с003233с0984404
действителен с 01.08.2021 г. по 01.08.2026 г.

2024 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Положением о структуре, порядке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МОУ – СОШ № 3 г. Красный Кут Саратовской области.

Данная программа позволяет обучение призывной молодежи военно-прикладным дисциплинам. Составляющие темы воспитывают у участников программы дисциплинированность и организованность; формируют основы знаний об истории, организационной структуре, функциях и задачах Вооруженных сил, а также способствуют получению начальных специальных военных знаний.

В настоящей программе заложена идея о том, что на основе личностно-ориентированного, программно-целевого подхода к процессу профессиональной и военно-прикладной, физической подготовки можно заблаговременно воздействовать на формирование и развитие у школьника ряда важных психологических, физических и специальных качеств и обеспечить высокий уровень пригодности обучающихся (особенно юношей) к военной службе. Формирование навыков пригодности к военной службе рассматривается как комплексный педагогический процесс, направленный на развитие социально значимых и профессионально важных свойств и качеств личности, проявляющихся в различных видах военно-профессиональной деятельности.

Программа интегрирует две образовательных области - начальную военную подготовку и военно-прикладную физическую подготовку. Она предусматривает готовность к освоению программ военно-профессионального образования более высокого уровня. Добровольная подготовка к военной службе будет способствовать формированию у обучающихся сознательного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, адаптации к условиям военной службы.

Актуальность и социальная значимость программы, заключается в том, что формирование личности, гражданской позиции, любви к Отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам - одна из самых важных задач современного гражданина России.

Вид образовательной деятельности - военно-патриотическое воспитание молодежи.

Цель программы: обеспечение условий для формирования личности гражданина и патриота России, с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения через занятия по военно-прикладной подготовке.

Задачи:

- подготовить подрастающее поколение к военной службе и воспитывать уважение к Российской армии;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни;
- сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения;
- развивать интерес к российским традициям и промыслам;
- развивать чувство ответственности и гордости за достижения страны;
- сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.

- сформировать потребность воспитанников в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- формировать и развивать у обучающихся специальные знания и навыки по военно-прикладной подготовке, морально-психологические способности и качества;
- формировать и развивать у обучающихся дисциплинированность, добросовестное отношение к учебе, формировать активную гражданскую позицию;
- развивать творческую, активную, ответственную личность, способную самостоятельно приобретать и интегрировать знания из разных областей и применять их для решения практических задач;
- развивать навыки самообслуживания;
- формировать потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;
- развивать у воспитанников чувство уважения к Российской Армии и желание служить в ее рядах, защищая свое Отечество;
- развивать память, мышление;
- воспитывать гордость за свою Родину, народных героев;
- воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека;
- воспитывать личность гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов своей страны.
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- формировать устойчиво-позитивные отношения к окружающей действительности;
- формировать у обучающихся конструктивное, созидательное мировоззрение.

Объем программы: 36 академических часа

Нормативный срок освоения программы: 1 год (9 месяцев)

Количество учебных недель: 36

Число обучающихся в группах: 20 – 25 человек.

Уровень сложности программы: стартовый

Режим занятий: 1 час в неделю по 45 мин.

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Уровень подготовки. Ведущей формой деятельности на данном этапе будет игровая, введение учащихся в мир русской культуры, содействие принятию ими нравственных ценностей: единства человека и природы, любви к родной земле, семейным ценностям, трудолюбия. Начало формирования личности, осознающей себя частью общества и гражданином своего Отечества, развитие коммуникативных способностей школьника, которые позволяют ему интегрироваться в сообщество, формирование личности, способной внести свой вклад в жизнь страны, формирование уважения к закону, праву, правам других людей и ответственности перед обществом. Работа в данном направлении реализуется также посредством коллективно-творческих дел, ролевых игр, творческих, исследовательских

проектов, посещения экскурсий, проведения экодесантов, сотрудничеством с общественными организациями.

Планируемые результаты освоения учебной программы

Учащиеся в результате успешного освоения программы должны:

- иметь представления и понятия: об основах безопасности личности, общества, государства;
о предназначении Вооруженных сил Российской Федерации;
об основных элементах воинской обязанности.
- знать: внешние источники военной опасности;
виды Вооруженных сил Российской Федерации;
основное вооружение;
воинские символы, знаки различия, боевые традиции;
основные требования воинских уставов;
основы физического и духовного воспитания;
организацию жизни и быта военнослужащих и т.д.
- уметь: оценивать собственное физическое и духовное состояние по результатам изученных нормативов;
самостоятельно совершенствовать свою физическую форму, владеть разнообразными методами самообороны при нападении в различных ситуациях;
пользоваться индивидуальными средствами защиты;
правильно оценивать создавшуюся экстремальную ситуацию и принимать разумные решения.

В результате реализации данной программы:

- учащиеся достигнут общекультурного уровня образования по истории родного края, овладеют основами научно- исследовательской деятельности, культурой мышления, оформления и защиты исследовательской работы;
- воспитанники освоят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- у детей и подростков сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физической культуры, медицины, спорта, военной подготовки.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы и последовательность учебного материала	Количество часов	В том числе	
			лекции	практика
1.	Уставы ВС РФ	2	1	1
2.	Общефизическая подготовка, рукопашный бой	3	1	2
3.	Строевая подготовка	5	1	4
4.	Военно-медицинская подготовка	5	1	4
5.	Огневая подготовка	5	1	4
6.	Основы безопасности жизнедеятельности	8	1	7
7.	РХБЗ	8	1	7
Итого:		36	7	29

Содержание программы

Раздел 1. Общефизическая и специальная физическая подготовка, рукопашный бой.

Теоретические занятия: история развития единоборств. Основы гигиены и закаливания. Методика самоподготовки. Тактика ведения боя. Внутреннее состояние бойца.

Практические занятия: строевые упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки; упражнение на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика; самостраховка при падениях; тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции; передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты; защита от ударов; удары руками в голову и туловище; удары ногами; серии ударов, «Бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».

Раздел 2. Строевая подготовка.

Теоретические занятия: Строй и его элементы. Развернутый и походный строй и управление ими. Обязанности перед построением в строй.

Практические занятия: Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевое слаживание отделения, взвода.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия: Современный бой. Обязанности солдата в бою. Разведка, засада. Наступление, оборона.

Практические занятия: Способы передвижения солдата в бою. Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою. Построение подразделения. Жестикация.

Раздел 4. Военная топография

Теоретические занятия: стороны света. Азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру. Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Пары шагов. Ориентирование по светилам. Карты, топографические обозначения, кроки, планы.

Практические занятия: измерение расстояний в парах шагов; выход в точку по азимуту и расстоянию; ориентирование по компасу. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию. прокладка маршрута; ориентирование по окружающим предметам; ориентирование по светилам; чтение карт, ориентирование по ним; составление планов, карт.

Раздел 5. Огневая подготовка

Теоретические занятия: правила и меры безопасности при обращении с оружием. Основы теории стрельбы. Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.

Практические занятия: тренировка в технике стрельбы; тренировка в стрельбе на кучность, результат.

Раздел 6. Уставы ВС РФ.

Теоретические занятия: История Уставов, виды Уставов. Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинская дисциплина. Внутренний порядок и размещение военнослужащих. Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы.

Практические занятия: Обязанности дневального по роте, порядок несения службы в наряде.

Раздел 7. РХБЗ, военно-медицинская подготовка.

Теоретические занятия: окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни; чрезвычайные ситуации локального характера; ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС; гражданская оборона, радио-, химическая, бактериологическая защита. Здоровье и здоровый образ жизни. Начальная медицинская подготовка. Первая медицинская помощь при травматизме. Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях. Выживание в различных географических и климатических условиях.

Практические занятия: первая медицинская помощь. Защита от оружия массового поражения. Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров и т.д. походная, маршевая подготовка.

Раздел 8. Основы безопасности жизнедеятельности.

Освоение обучающимися определенного уровня знаний, умений и навыков для осознания и содействия в обеспечении; личной безопасности при опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях различного характера; безопасности общества от воздействия негативных факторов социально-криминогенного характера; безопасности на государственном уровне по вопросам защиты населения от чрезвычайных ситуаций, внешних и внутренних угроз, экстремизма и терроризма.

Условия реализации программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор

методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесные методы обучения: объяснение, беседа, диалог;
- работа с книгами (Уставами) и журналами военной тематики;
- методы практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка;
- наглядные методы обучения: рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды.

Технологии, используемые при реализации программы

Здоровьесберегающие технологии (система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей, имеющая огромное значение в работе детских объединений для обучения здоровому образу жизни, формирования активной жизненной позиции, приемов саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировки и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития).

Технологии личностно-ориентированного обучения (в центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.)

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества - технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность.

Психолого-педагогическая диагностика обучающихся программы осуществляется в периоды с сентября по октябрь (первичная психодиагностика) и с апреля по май (вторичная психодиагностика). Основу психолого-педагогической диагностики в группе составляют беседы с ребятами и дидактические тесты.

Для качественного проведения занятий необходимы условия: специально оборудованный кабинет с наглядными тематическими стендами и макетами; дидактические и

мультимедийные материалы, пневматические винтовки и пистолеты, макеты АК, противогазы, ОЗК, санитарные сумки и индивидуальные аптечки. Так же для занятий предоставляется спортивный зал, тренажерный зал (оснащенный всем необходимым и современным оборудованием), стрелковый тир, строевой плац (дворовая площадка).

Эффективность программы, достижение в процессе реализации поставленных целей и задач определяется посредством:

- Зачетных работ по разделам программы (теоретических и практических). Цель - диагностирование уровня овладения материалом. Проводится в конце каждого этапа программы.
- Анкетирования учащихся. Цель - определение причин участия в программе и ожидаемых результатов, полученных от участия впечатлений; выявление вопросов, требующих корректировки. Проводится в начале программы, в конце каждого этапа и в случае возникшей необходимости.
- Сравнительной оценки физической подготовленности участников. Цель - установление уровня развития подростков, роста их физической подготовленности и стимулирование ребят к продолжению занятий спортом. Проводится в начале программы и в конце каждого этапа.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательного процесса: очная

При введении карантинных мероприятий в программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, виртуальные музеи, выставки;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе педагог использует одну из образовательных платформ и сервисов (Центр дистанционных образовательных технологий ГАО ДПО «СОИРО», ZOOM).

В мессенджерах с начала учебного года педагог создает группу для обучающихся и педагога, посредством которой ежедневно происходит обмен информацией, обучающиеся получают теоретическую информацию:

1. видеолекция, мультимедиа-лекция (слайд-лекция)
2. голосовая почта
3. электронные (компьютерные) образовательные ресурсы
4. пересылка изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям

Получение обратной связи педагог организует в формате присылаемых в электронном виде фотографий и печатных материалов (заметок, информации.).

Литература

для педагога:

1. Конституция РФ
2. Закон РФ «Об Образовании в РФ»
3. Национальная доктрина образования в РФ
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011 -2015 годы»
5. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе.»
6. Верхошанский В. Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
7. Лысенко В. Л. Спортивное единоборство. - Минск, 1997
8. Махто Ого. Дзюдо. - Ростов н/Дону, 1996
9. Путин В.В., Шестаков В. Б. Учимся дзюдо. - М., 2001
10. Чумаков Е. М, 100 уроков самбо. - М., 1994
11. Общевоинские Уставы ВС РФ.
12. Тактика. Резниченко В.Г. Воениздат.1994
13. Подготовка разведчика. Тарас А.Е. 1998
14. Пневматическое оружие. Дворкин А.Д. 2001
15. Лутовинов, В.И. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С.В. Смутьского. - М.: Изд-во РАГС, 2012. - с.
16. Федеральный закон от 28.03.1998 года №53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (принят ГД РФ 6.03.1998);
17. Федеральный закон от 28.06.1995 года №98-ФЗ «О государственной поддержке молодёжных и детских общественных объединений» (принят ГД РФ 26.05.1995);
18. Указ Президента Российской Федерации от 16.05.96 №727 «О мерах государственной поддержке общественных объединений ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодёжи»;
19. Постановление Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 №1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»;
20. Постановление Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 №551 «О военно-патриотических молодёжных и детских объединениях»;
21. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.07.2005 №422 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»;

22. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации от 21.05.2003 №2(12)-П4;
23. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 №1662-р);
24. Айвазян А.А. Гражданственность и гражданское участие (теоретико-методологический анализ). Дис. на соиск. уч. ст. канд. политич. н. Екатеринбург, 2001.;
25. Актуальные вопросы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Москва, июль, 2006 г.: Тезисы Докладов и выступлений на Всероссийской научнопрактической конференции. Москва, 2006.;
26. Патриотическое воспитание как условие возрождения России. Екатеринбург, февраль, 2003 г.: Тезисы докладов и выступлений на Всероссийской научной конференции. Екатеринбург, 2003.;
27. Урал на защите Отечества. Екатеринбург, ноябрь, 2006 г.: тезисы Докладов и выступлений Научно-практической конференции, посвящённой 275-летию А.В. Суворова. Екатеринбург, 2006.;
28. Организация работы по патриотическому воспитанию молодёжи в Муниципальных образованиях Свердловской области. Сб. ст., Екатеринбург, 2008.

для учащихся:

1. Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. Издательство ДОССАФ, М. 1993
2. Кирилюк В.В. Военно-прикладное многоборье. М. Патриот, 1998, с.151
3. Аверин А.И., Выдрин И.Ф, Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка М. Просвещение. 1985
4. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации.
5. Оружие самозащиты. Каталог-справочник. - М. Кемерово: Империял, 1992 Семенов С.Н., Лысенко В. П.
6. Проведение занятий по гражданской обороне: Метод.пособие. — М.: Высш. Кш., 1990.— 96с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Тип занятия (Л-лекция, П-практика)	Количество часов
Раздел 1. Уставы ВС РФ			
1	Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Знаки различия военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие.	Л	1
2	Порядок отдания и выполнения приказов. Отдание воинской чести.	П	1
Раздел 2. Общефизическая подготовка, рукопашный бой			
1	Техника безопасности на занятиях по РБ. Ознакомление с правилами и техникой АРБ.	Л	1
2	Страховка и само страховка. Обучение ударам руками и защите от них.	П	1
3	Изучение комбинаций из ударов руками и ногами. Отработка изученной техники в спарринге.	П	1
Раздел 3. Строевая подготовка			
1	Строй и управление ими.	Л	1
2	Обязанности военнослужащих перед построением.	П	1
3	Строевые приемы и движения без оружия.	П	1
4	Повороты в движении без оружия.	П	1
5	Строй и управление ими.	П	1
Раздел 4. Военно-медицинская подготовка			
1	Значение ПМП и правила ее оказания.	Л	1
2	Понятие о ране, классификация ран.	П	1
3	Виды кровотечений и их характеристика. ПМП при кровотечениях.	П	1
4	Виды кровотечений и их характеристика. ПМП при кровотечениях.	П	1
5	ПМП при ранениях.	П	1
Раздел 5. Огневая подготовка			
1	Введение. Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке.	Л	1
2	Тактико-технические характеристики, основные части АК-47, АК-74.	П	1
3	Тактико-технические характеристики, основные части ПМ. Изучение работы частей и механизмов АК. Неполная разборка-сборка АК.	П	1
4	Основы и правила стрельбы.	П	1
5	Стрельба из пневматической винтовки	П	1
Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности			

1	Город как среда обитания человека. Безопасность в повседневной жизни.	Л	1
2	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	П	1
3	Водитель. Велосипедист- водитель транспортного средства.	П	1
4	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	П	1
5	Безопасность на водоемах.	П	1
6	Обеспечение личной безопасности дома.	П	1
7	Обеспечение личной безопасности на улице.	П	1
8	Рациональное питание. Гигиена питания. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	П	1
Раздел 7. РХБЗ			
1	Введение. Гражданская оборона.	Л	1
2	Современные средства поражения.	П	1
3	Современные средства поражения.	П	1
4	Средства индивидуальной защиты.	П	1
5	Средства индивидуальной защиты.	П	1
6	Приборы РХБ разведки	П	1
7	Приборы РХБ разведки	П	1
8	Приборы РХБ разведки	П	1