

**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Е.Н.Карасева
«29» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от 31 августа 2020 г. №8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Оборонно- спортивная подготовка»

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дубовцев Р.В.,
учитель ОБЖ

Тюмень ,2020

Пояснительная записка

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию обучающихся должна проводиться комплексно, что позволит подросткам повысить мотивацию развития интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Военно-патриотическое воспитание и военно-прикладные виды спорта» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в необходимости акцентировать внимание педагогов на патриотическом воспитании и гражданском становлении подрастающего поколения. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. В последние десятилетия в силу ряда причин у общества изменилось отношение к военной службе. Одной из основных причин уклонения граждан от мероприятий, связанных с призывом на военную службу, является боязнь физических и моральных нагрузок, которые неизбежно возникают в период исполнения воинской обязанности; отсутствие мотивационного восприятия военной службы и снижение ее престижа в целом.

Наряду с освоением теоретического материала программа предусматривает развитие коммуникативных способностей обучающихся (12 - 13 лет), расширение их кругозора, формирование специальных профессиональных знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту. Военно-прикладные виды спорта являются составной частью содержания деятельности по патриотическому воспитанию школьников.

Педагогическая целесообразность программы

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребёнка, её интеграции в

системе укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности; отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины. Программа педагогически целесообразна, так как способствует совершенствованию работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, которая не всегда эффективно реализуется на уроке. Реализация программы создает условия для более разностороннего раскрытия индивидуальных способностей ребенка, его креативности, познавательных-исследовательских интересов, подготовки обучающегося к защите Родины, развитию у подростка желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие личности гражданина, патриота, способного успешно выполнять гражданские и военные обязанности в мирное и военное время, и обеспечение решения задач по консолидации общества, поддержанию общественной и экономической стабильности, упрочению единства и дружбы народов России. Профилактика правонарушений и наркомании среди подростков посредством физической культуры и спорта.

Задачи программы

Обучающие:

- изучение военно-исторического наследия Отечества, его роли в мировой истории, науке, культуре, военном деле, других сферах мировой цивилизации;
- изучение основ подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья.

Воспитательные:

- формирование морально - волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;
- формирование инициативности; компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;
- формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;

- формирование интереса к подготовке и проведению мероприятий по увековечению памяти защитников Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;
- формирование потребности бережного отношения к природе, природным богатствам, воспитание чувства хозяина страны;
- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными.

Развивающие:

- формирование знаний, навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- формирование ключевых компетенций для успешного участия в Московских и Всероссийских слетах юных патриотов, в военно-спортивных играх Москвы, области и России;
- формирование мотивации учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание трудолюбия;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- воспитание и совершенствование физических качеств.

Категория учащихся

Программа предназначена для обучающихся **12-13 лет.**

Срок реализации программы

Срок реализации программы - **1 год.**

Режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах 2 раза в неделю, по 2 часа, 144 часа в год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 25 человек.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты обучения:

- повышение уровня личностного развития участников программы (динамика ценностных ориентаций, гуманистическое отношение к окружающим людям, осмысленность собственного поведения, чувство гражданственности и патриотизма);
- овладение основами подготовки к военной службе и навыками здорового и безопасного образа жизни.

Результаты воспитывающей деятельности:

- воспитание морально - волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;
- формирование инициативности, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;
- формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни, в труде как первой и важнейшей жизненной необходимости;
- воспитание интереса к подготовке и проведению мероприятий по увековечению памяти защитников Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;
- формирование потребности у детей бережного отношения к природе, природным богатствам, воспитание чувства хозяина страны;
- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными.

Результаты развивающей деятельности:

- овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- сформированность ключевых компетенций для успешного участия в Московских и Всероссийских слетах юных патриотов, в военно-спортивных играх Москвы, области и России;
- подготовленность учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;

- развитие познавательных умений (обозначать проблему и быстро находить варианты ее решения, составлять план действий);
- развитие общетрудовых умений (умение творчески подходить к решению разнообразных задач, умение оперативно организовать свою деятельность; умений, необходимых для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях);
- развитие коммуникативных умений и навыков (навык группового общения, умения работать в команде; умение рационально распределять роли в ходе выполнения задания и закреплять зоны ответственности; умение дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умение слушать и слышать собеседника, оппонента).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Основы огневой подготовки | 29 | 8 | 21 | |
| 1. | Меры безопасности при обращении с оружием и при выполнении стрельб | 2 | 1 | 1 | |
| 2. | Неполная разборка и сборка автомата АК-74 | 8 | 2 | 6 | |
| 3. | Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм. | 3 | 1 | 2 | |
| 4. | Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов | 5 | 1 | 4 | |
| 5. | Техника стрельбы из пневматического оружия | 1 | 1 | | |
| 6. | Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки | 1 | 1 | | |
| 7. | Ручные гранаты | 3 | 1 | 2 | |
| 8. | Выполнение практических стрельб из пневматического оружия | 3 | | 3 | Зачет |
| 9. | Выполнение практических стрельб из мелкокалиберной винтовки | 3 | | 3 | Зачет |
| II | Общевойсковые уставы | 9 | 8 | 1 | |

| | | | | | |
|------------|--|-----------|----------|-----------|-------|
| 1. | Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих | 2 | 1 | | |
| 2. | Взаимоотношения между военнослужащими | 1 | 1 | | |
| 3. | О воинской вежливости и поведении военнослужащих | 1 | 1 | | |
| 4. | Распределение времени и повседневный порядок | 1 | 1 | | |
| 5. | Воинская дисциплина, поощрения и дисциплина. Взыскания | 1 | 1 | | |
| 6. | Военная присяга и порядок приведения военнослужащих к Военной присяге | 1 | 1 | | |
| 7. | Суточный наряд. Права и обязанности лиц суточного наряда | 1 | 1 | | |
| 8. | Ответственность военнослужащих за воинские преступления | 1 | 1 | 1 | Зачет |
| III | Основы строевой подготовки | 21 | 4 | 17 | |
| 1. | Строевые приемы и движение без оружия | 8 | 1 | 7 | |
| 2. | Строевые приемы и движение с оружием | 8 | 1 | 7 | |
| 3. | Смыкание, размыкание, перестроение и др. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4. | Порядок выноса знамени | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5. | Отдание воинских почестей | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 6. | Строи отделения, взвода, в пешем порядке и на машинах | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 7. | Строевой смотр | | | 1 | Зачет |
| IV. | Основы военно-прикладной физической подготовки | 58 | 8 | 50 | |
| 1. | Гимнастика | 12 | 2 | 10 | |
| 2. | Преодоление препятствий и ускоренное передвижение (преодоление полосы препятствий и отдельных элементов) | 12 | 1 | 11 | |
| 3. | Атлетическая подготовка | 4 | 1 | 3 | |
| 4. | Легкая атлетика | 14 | 1 | 13 | |
| 5. | Спортивные и подвижные игры | 5 | 1 | 4 | |
| 6. | Рукопашный бой и самозащита | 7 | 1 | 6 | |

| | | | | | |
|-------------|---|-----------|----------|----------|-------|
| | без оружия | | | | |
| 8. | Спортивное ориентирование | 4 | 1 | 3 | |
| V. | Основы защиты от оружия массового поражения (ЗОМП) | 11 | 2 | 9 | |
| 1. | Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора) | 4 | 0,5 | 3,5 | Зачет |
| 2. | Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща | 3 | 0,5 | 2,5 | Зачет |
| 3. | Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона | 2 | 0,5 | 1,5 | Зачет |
| 4. | Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| VI | История Вооруженных Сил РФ | 10 | 9 | 1 | |
| 1. | История военных реформ России | 1 | 1 | | |
| 2. | Выдающиеся полководцы России | 1 | 1 | | |
| 3. | История создания основных образцов военной техники и вооружения | 1 | 1 | | |
| 4. | Георгиевские кавалеры и воины-герои России | 1 | 1 | | |
| 5. | Славные традиции вооруженных сил России | 1 | 1 | | |
| 6. | Офицеры армии Российской | 1 | 1 | | |
| 7. | Этапы строительства вооруженных сил России | 2 | 2 | | |
| 8. | Важнейшие битвы ВОВ | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| VII. | Основы медицинских знаний | 6 | 4 | 2 | |
| 1. | Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Понятие о повязке и перевязке. Правила наложения повязок | 1 | 0,5 | 0,5 | Зачет |
| 2. | Кровотечение. Способы остановки кровотечения. Помощь при кровотечении | 1 | 0,5 | 0,5 | Зачет |
| 3. | Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок и его профилактика | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4. | Ушибы, вывихи, растяжения связок и первая помощь. Понятие о переломах костей и их признаки | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5. | Понятие об инфекционных | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|------------|--|
| | болезнях, причины их возникновения и механизм передачи. | | | | |
| б. | Обморожение и общее замерзание. Ожоги | 1 | 1 | | |
| | ИТОГО | 144 | 43 | 101 | |

Содержание учебного (тематического) плана

I. Основы огневой подготовки

Темы:

Меры безопасности при обращении с оружием и при выполнении стрельб. Неполная разборка и сборка автомата АК-74; Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм. Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов. Техника стрельбы из пневматического оружия. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки. Ручные гранаты. Выполнение практических стрельб из пневматического оружия. Выполнение практических стрельб из мелкокалиберной винтовки.

Рекомендации:

Изучение стрелкового оружия, его применение является неотъемлемой частью подготовки детей и подростков к армейской службе. Проведение спортивных соревнований из стрелового оружия позволяет вырабатывать у детей, посещающих занятия, такие качества, как физическая выносливость, воля к победе, уверенность в своем оружии.

Обучающиеся на классных занятиях используют учебное оружие, макеты и плакаты, изучают боевые свойства, общее устройство, порядок разборки и сборки оружия, устройство ручных гранат, основы и правила стрельбы.

На огневых тренировках подростки, используя штатное (учебное) оружие, а, при наличии, – учебные приборы и тренировочные средства, обучаются приемам изготовления для стрельбы, производству выстрела, ведению меткого огня с места, метанию ручных гранат, разведке целей, решению огневых задач и другим вопросам огневой выучки.

В ходе тренировок осуществляется индивидуальный подход к каждому обучаемому в совершенствовании его мастерства и устранении имеющихся конкретных недостатков. Огневые тренировки и стрельбы организуются по учебным группам.

II. Общевоинские уставы

Темы:

Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими. О воинской вежливости и поведении военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплина. Взыскания. Военная присяга и порядок приведения военнослужащих к Военной присяге; Суточный наряд. Права и обязанности лиц суточного наряда. Ответственность военнослужащих за воинские преступления.

Рекомендации:

Формирование понимания обучающимися того, что Уставы ВС РФ представляют собой свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии.

Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизни, поддержание дисциплины.

Основными задачами является обучение воспитанников точному выполнению и практическому применению положений уставов в своей повседневной деятельности. В общевоинских уставах дано ясное и четкое изложение воинского порядка, прав и обязанностей военнослужащих, приемов и способов действий как в мирное, так и в военное время. Поэтому необходимо с самого начала обучения добиваться правильного понимания и сознательного усвоения уставных требований. Занятия должны проводиться в учебных классах. Основными методами должны быть беседа и показ. При проведении классных занятий полнее использовать ТСО, демонстрацию плакатов, схем.

III. Основы строевой подготовки

Темы:

Строевые приемы и движение без оружия:

- одиночная подготовка
- слаженность подразделений;
- строевые приемы и движение с оружием:
- одиночная подготовка
- слаженность подразделений.

Смыкание, размыкание, перестроение и др. Порядок выноса знамени. Отдание воинских почестей. Строи отделения, взвода, в пешем порядке и на машинах. Строевой смотр.

Рекомендации:

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания подростков.

Строевая подготовка включает строевые приемы без оружия и с оружием, четкую организацию подразделений в пешем построении, строевые смотры.

Занятия по строевой подготовке организуются и проводятся с целью привития обучающимся аккуратности, дисциплинированности и внимательности; формирования умений выполнять одиночные строевые приемы и действия в составе отделений, взводов; выработки молодцеватого внешнего вида подростков, ловкости и сноровки.

Основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов (действий), с постепенным усложнением условий, в целях выработки устойчивых навыков в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием. Важное место в обучении занимают упражнения по гимнастике, рукопашному бою, преодолению препятствий и ускоренному передвижению.

IV. Основы военно-прикладной и физической подготовки

Темы:

Гимнастика:

- подтягивание на перекладине (м),
- комплексное упражнение (д);
- комбинированное силовое упражнение (м);
- комплексное упражнение (д).

Преодоление препятствий и ускоренное передвижение (преодоление полосы препятствий и отдельных элементов); Атлетическая подготовка; Легкая атлетика; Спортивные и подвижные игры; Рукопашный бой и самозащита без оружия; Спортивное ориентирование.

Рекомендации:

Физическая подготовка начинается с контрольных занятий, в ходе которых оценивается состояние подготовленности каждого обучаемого. Занятия строятся с учетом индивидуальных возможностей, преследуя постепенное повышение физической нагрузки.

V. Основы защиты от оружия массового поражения (ЗОМП)

Темы:

Норматив №1 – надевание противогаза (респиратора); Норматив № 3 «а» - надевание ОЗК в виде плаща; Норматив № 3 «б» - надевание ОЗК в виде комбинезона; Действия по сигналам: «Вспышка», «Химическая опасность».

Рекомендации:

Правила пользования средствами индивидуальной защиты от последствий применения ядерного, биологического, химического оружия.

В начале занятий объясняются поражающие факторы, а затем отрабатываются приемы и способы защиты от них. Одна из главных задач – привитие обучающимся устойчивых навыков в использовании средств индивидуальной и коллективной защиты, фортификационных сооружений, отработка действия в различных условиях на зараженной местности.

Навыки, полученные на занятиях и тренировках по выполнению нормативов, совершенствуются в ходе проведения других предметов обучения, особенно по тактической подготовке.

VI. История Вооруженных Сил РФ

Темы:

История военных реформ России; Выдающиеся полководцы России; История создания основных образцов военной техники и вооружения; Георгиевские кавалеры и воины-герои России; Славные традиции вооруженных сил России; Офицеры армии Российской; Этапы строительства вооруженных сил России. Важнейшие битвы ВОВ.

Рекомендации:

История Вооруженных сил Российской Федерации — Русской, Красной, Советской, Российской армии — это непрерывная череда сражений, побед, великих подвигов самопожертвования в деле обороны и спасения своего отечества от внутренних и внешних неприятелей, врагов, захватчиков; выполнения долга по защите союзников и соседей... Россия имеет статус ядерного государства. Вооружение армии России с каждым годом обновляется, за последние пять лет процесс замены устаревшего оружия и техники пошёл значительно быстрее. Становление современных ВС России немислимо без опыта прошлых лет и напрямую связано с многовековой историей Русского государства.

Основы медицинских знаний

Темы:

Оказание первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, различных травмах, повреждениях внутренних органов и др.

Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Понятие о повязке и перевязке. Правила наложения повязок. Кровотечение. Способы остановки кровотечения. Помощь при потере крови. Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь. Травматический шок и его профилактика. Ушибы, вывихи, растяжения связок и первая помощь. Понятие о переломах костей и их признаки. Понятие об инфекционных болезнях, причины их возникновения и механизм передачи. Обморожение и общее замерзание. Ожоги.

Рекомендации:

В России традиции оказания помощи раненым и больным уходят в глубь веков. Если раньше это была личная инициатива отдельных граждан, то с XIX века подобные действия приобрели организованный характер. Тысячи людей в мире ежедневно погибают от несчастных случаев на дорогах, в быту, на производстве. Важно, чтобы в такой ситуации с ними оказывались люди, которые могли бы оказать необходимую помощь.

Формы контроля

Каждое занятие тематических блоков построено по следующему алгоритму:

- повторение основных тегов;
- изучение нового материала;
- самостоятельная работа учащихся.

По итогам усвоения программного материала проводятся зачеты.

Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

- Все занятия проводятся в оборудованных классах и подготовленных учебных местах.
- Подготовка организуется и производится на основании требований общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ, боевого устава Сухопутных войск, наставлений и настоящей программы.

Наименование наглядных пособий:

- макеты автомата Калашникова;
- плакаты по устройству:
 - а) 7,62 (5,45) мм автомата Калашникова

- б) 7,62 мм пулемета Калашникова
- в) 5,62 мм малокалиберной винтовки ТОЗ-8;
- макеты пневматического оружия;
- макеты гранат;
- макеты противотанковой гранаты;
- Боевой устав сухопутных войск (часть 1 и 2). М.: «Военное издательство», 1982. – по числу обучающихся;
- фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-7;
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК);
- респираторы Р-2;
- учебные манекены для обучения детей технике работы с бинтами, понятию повязок и перевязок.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, офицер запаса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации»
- Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/ Авт.-сост. Т.А. Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для обучающихся 11кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника . – М.: 2014.
- Оценка качества подготовки выпускников средней школы по ОБЖ / Авт.-сост. Г.А. Колодниц, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М.: Дрофа, 2011.
- Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв. Приказом Министра обороны РФ от 11.03.2006 N 111)
- Учебно-методическое пособие. /Р.А. енисов, С.В. Михайлова. – Саров: СГТ, 2010. – 161 с.
- Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести». – М., 2008.