

Принято  
Педагогическим советом  
МКОУ «Борятинская СОШ»  
Приказ №23-д от «28» августа 2023г.

Утверждено  
Директор  
МКОУ «Борятинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Данилова  
Приказ №23-д «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
по «Основам безопасности жизнедеятельности»  
(Военно-спортивный кружок)  
3-11 класс**

на 2023-2024 учебный год

# **Программа «Военно-спортивного кружка»**

## **Пояснительная записка.**

### **Введение:**

Программа военно-спортивного кружка (далее Программа) разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг."», в соответствии с:

1. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
2. Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;

Программа определяет основные направления военно-патриотического воспитания учащихся МКОУ «Борятинская СОШ».

## **Актуальность проблемы патриотического воспитания детей и молодёжи:**

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

За последние годы в России значительно ослаблена работа по патриотическому воспитанию граждан. Этому во многом способствуют такие явления последнего времени: экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей, снижение воспитательного воздействия культуры, искусства и образования; насаждение культа вседозволенности, насилия и жестокости в средствах массовой информации и печати; обострение межнациональной розни. Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

## **Цель и задачи программы:**

**Целью** Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;
- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей села в патриотическом воспитании детей.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**Возраст учащихся:** 10-16 лет.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как:

1. Районные соревнования «Призывники России» среди учащихся общеобразовательных школ;
2. Районные соревнования «Школа безопасности»;
3. Районные соревнования учащихся «Юный спасатель»;
4. Районные соревнования «Смотр строя и песни», Салют Победы!»;
5. Районная военно-спортивная игра «Горизонт»;
6. Районные соревнования «Безопасное колесо»;

#### **Результатами реализации Программы служит следующее:**

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

**Конечным результатом реализации Программы** стала положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного воспитания

личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы.

## **Основные направления программы «военно-спортивного кружка»**

### **Совершенствование процесса патриотического воспитания школьников.**

Системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания предусматривается:

1. Определение приоритетных направлений работы по патриотическому воспитанию на современном этапе;
2. Обогащение учебного и воспитательного процесса мероприятиями по патриотическому воспитанию;
3. Развитие форм и методов по патриотическому воспитанию на основе новых информационных технологий;
4. Усиление патриотической направленности в курсах социально-гуманитарных дисциплин;

### **2. Развитие научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания предусматривается:

1. Продолжить изучение изменений в сфере патриотического воспитания и использование их в практической деятельности;
2. Разработка методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности школьника как патриота России;
3. Разработка комплекса учебных занятий в области патриотического воспитания;
4. Разработка форм, методов и средств патриотического воспитания различных категорий учащихся;
5. Изучение и обобщение передового опыта в области патриотического воспитания для его внедрения в практику патриотической работы.

### **3. Координация деятельности общественных организаций(объединений) в интересах патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по координации деятельности общественных организаций (объединений) в интересах патриотического воспитания предусматривается:

1. Создание условий для участия общественных организаций (объединений) и творческих союзов в работе по патриотическому воспитанию учащихся школы;

2. Развитие активных форм общественного воспитательного воздействия на формирование патриотического сознания учащихся школы.

#### **4. Информационное обеспечение в области патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по информационному обеспечению в области патриотического воспитания учащихся предусматривается:

Организация тематических выставок школьного музея, выпуск школьных газет к знаменательным датам (Празднование Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов – 9 мая; Дня защитников Отечества (День победы Красной армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 год)) – 23 февраля; Дня разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год) – 2 февраля; Дня Конституции Российской Федерации – 12 декабря), проведение классных часов по патриотическому воспитанию, уроки мужества «Мы помним ....» посвященных ВОВ, концерты ко дню «Пожилого человека», туристический слет «Горизонт».

#### **5. Использование государственных символов России в патриотическом воспитании учащихся.**

В целях изучения государственных символов России в патриотическом воспитании предусматривается:

1. Участие в различных конкурсах школьного, муниципального и краевого уровня на знание государственных символов России и символов субъектов Российской Федерации;
2. Проведение школьных конкурсов, семинаров, конференций, выставок и экспозиций по вопросам патриотического воспитания с использованием государственных символов России;
3. Организация изучения на уроках и внеклассных мероприятиях государственной символики России, порядка официального использования государственного флага, герба и гимна Российской Федерации;
4. Оформление стендов с использованием государственной символики России и Тульской области.

## Содержание программы

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся, на мой взгляд, являются творческие объединения учащихся (кружки) военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

**Целью** работы кружка является:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация службы в рядах Вооружённых сил;
- Физическое и нравственное совершенствование личности.

Работа кружка – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

### **Направления деятельности.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- ✓ Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- ✓ Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- ✓ Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- ✓ Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- ✓ Командные игры.

#### **Строевая подготовка.**

- ❖ Обязанности командира отряда в организации и управлении строем.
- ❖ Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- ❖ Сигналы управления строем.
- ❖ Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

- ❖ Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- ❖ Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

### **Туризм.**

- Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- Движение по азимуту.
- Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- Измерение расстояния различными способами.
- Организация движения по азимуту.

### **Первая медицинская помощь.**

*Главная задача* – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- Личная и общественная гигиена.
- ПМП при травмах и несчастных случаях.
- Понятие раны. Виды ран.
- Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
- ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
- Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
- Пищевые отравления, ПМП при них.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

- Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

### **Огневая подготовка.**

- ✓ Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- ✓ Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- ✓ Снаряжение магазина.
- ✓ Основы и правила стрельбы.
- ✓ Скоростная стрельба.

### **Основа туристической техники.**

- ❖ Ориентирование в туристическом походе.
- ❖ Организация бивака.
- ❖ Разведение костра.
- ❖ Установка палатки.
- ❖ Способы преодоления препятствий во время маршрута.

### **Дорога без опасности.**

- Изучение правил дорожного движения.
- Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
- Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
- Фигурное вождение велосипеда.

### **Рукопашный бой.**

- Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок.
- Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы освобождения от захватов.

### **Пожарная безопасность.**

- Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
- Пожарная эстафета.
- Надевание «боёвки» - боевой одежды.

**Количество часов:**

Программа рассчитана на 105 часов в год, по 3 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование (смотреть приложение № 1).

.

## **Источники:**

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
6. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
7. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
11. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.

11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.
15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.
16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.-М.: Просвещение, 1978 г.
18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
21. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.
22. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006

## Календарно-тематическое планирование.

№	Тематика занятия.	Количество часов.	Дата	
			план	факт
<b>I. Первая медицинская помощь (16 ч).</b>				
1.1	Личная и общественная гигиена.	1		
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1		
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1		
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1		
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1		
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1		
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1		
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1		
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1		
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.	1		
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1		
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.	1		
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1		
1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	1		
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.	1		
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1		
<b>II. Туризм (7 ч).</b>				
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1		
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1		
2.3	Движение по азимуту.	1		
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1		
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение	1		

	местных предметов и рельефа.			
2.6	Измерение расстояния различными способами.	1		
2.7	Организация движения по азимуту.	1		
<b>III. Дорога без опасности (4 ч).</b>				
3.1	Изучение правил дорожного движения.	1		
3.2	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	1		
3.3	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.	1		
3.4	Фигурное вождение велосипеда.	1		
<b>IV. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (46 ч).</b>				
4.1	<b>Футбол. Мини –футбол.</b> Передвижения и остановки	1		
4.2	Удары по мячу	1		
4.3	Остановка мяча	1		
4.4	Ведение мяча и обводка	1		
4.5	Отбор мяча	1		
4.6	Вбрасывание мяча	1		
4.7	Игра вратаря	1		
4.8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1		
4.9	Тактика игры	1		
4.10	Учебная игра	1		
4.11	<b>Бадминтон.</b> Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещениями	1		
4.12	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов	1		
4.13	Высокодалекие удары	1		
4.14	Подача короткая, длинная	1		
4.15	Прием подачи сверху, снизу	1		
4.16	Удары сверху, снизу	1		
4.17	Перекидывание в парах двумя воланами	1		
4.18	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами	1		
4.19	Одиночная игра в парах на количество передач	1		
4.20	Одиночные встречи со счетом до 11 очков	1		
4.21	<b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	1		
4.22	Техника подачи подставкой	1		
4.23	Игра подставкой справа и слева	1		
4.24	Атакующие удары по диагонали	1		
4.25	Игра в защите	1		
4.26	Выполнение подач разными ударами	1		
4.27	Игра на счет разученными ударами	1		

4.28	Отработка ударов накатом	1		
4.29	Отработка ударов срезкой	1		
4.30	Учебная игра	1		
4.31	<b>Строевая подготовка:</b> строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1		
4.32	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	1		
4.33	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	1		
4.34	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	1		
4.35	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	1		
4.36	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	1		
4.37	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	1		
4.38	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	1		
4.39	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1		
4.40	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	1		
4.41	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП.	1		
4.42	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	2		
4.43	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.	2		
<b>V. Рукопашный бой (18 ч)</b>				

<b>5.1-5.3</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>		
<b>5.4-5.6</b>	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	<b>3</b>		
<b>5.7-5.11</b>	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	<b>5</b>		
<b>5.12-5.15</b>	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	<b>4</b>		
<b>5.16-5.18</b>	Приёмы освобождения от захватов.	<b>3</b>		
<b>VI. Пожарная безопасность (5 ч).</b>				
<b>6.1-6.2</b>	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.	<b>2</b>		
<b>6.3-6.4</b>	Пожарная эстафета.	<b>2</b>		
<b>6.5</b>	Надевание «боёвки» - боевой одежды.	<b>1</b>		
<b>VII. Огневая подготовка (4 ч).</b>				
<b>7.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	<b>1</b>		
<b>7.2</b>	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	<b>1</b>		
<b>7.3-7.4</b>	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	<b>2</b>		
<b>VIII. Основы туристической техники (5 ч).</b>				
<b>8.1</b>	Ориентирование в туристическом походе.	<b>1</b>		
<b>8.2</b>	Организация бивуака.	<b>1</b>		
<b>8.3</b>	Разведение костра.	<b>1</b>		
<b>8.4</b>	Установка палатки.	<b>1</b>		
<b>8.5</b>	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	<b>1</b>		