

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.


Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
Н.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМООБОРОНА»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Кожухов Дмитрий Борисович

г. Обнинск
2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 10-11 лет базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о начальных знаниях в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Расширить и закрепить знания, умения и навыки военного дела. Сформировать моральнопсихологические и физические качества, которые понадобятся для прохождения военной службы. Воспитать патриотизм, уважение к культуре, историческому прошлому России, ее армии.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.
8. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. №53-ФЗ «О военной обязанности и военной службе», постановлениями правительства Российской Федерации от 31

декабря 1999 г. №1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе».

9. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. № 134-р

10. Приказ Министерства обороны РФ и Министерства образования науки РФ от 24 февраля 2010г № 96/134 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях профессионального и средне профессионального образования и учебных пунктах»

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы в течении года овладеть навыками и знаниями самообороны.

Общественно-

политические изменения в мире, вызовы и угрозы постоянно напоминают и диктуют о необходимости укрепления обороноспособности нашей страны и повышения боеспособности ее будущих защитников.

Отличительная особенность данной программы заключается последовательности изучения тем с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся.

Программа - модифицированная

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 10-16 лет.

Условия приема набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектование групп – одновозрастные.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём программы 216 часов.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа;

Количество детей не менее 15 человек

Формы занятий с детьми - лекция, практическое занятие.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи Цель

программы:

Формирование, обучение и практическое закрепление знаний, умений и навыковсамообороны.

Задачи:

Обучающие: □ освоить практические навыки, необходимые длясамообороны;

- способствовать закреплению теоретических знаний, умений и навыков в области ОБЖ;
- расширить знания об истории, назначении и структуре Вооруженных сил РФ, о повседневной жизни и быте военнослужащих.

Воспитательные:

- создать условия для формирования потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родине;
- обеспечить рост воспитания патриотизма, глубокого уважения к государственным символам РФ, патриотическому прошлому и боевым традициям России, гордости за свою страну и готовности к службе и защите своей страны;
- способствовать формированию морально-политических и психологических качеств, необходимых для прохождения военной службы.

Развивающие:

- формировать социальную активность;
- формировать знания о правилах поведения военнослужащих и основах воинского этикета.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Вводное занятие.	1	1		
1	Радиационная, химическая и биологическая защита.	24	2	22	Опрос, практическое выполнение, зачёт
2	Физическая подготовка	64	1	63	
3	Военно-медицинская подготовка	24	1	23	
4	Основы самообороны.	64	4	60	
5	Отработка приемов самообороны	39		39	

6		216	9	207	
---	--	-----	---	-----	--

1.4. Содержание программы

1. Тема: Радиационная, химическая и биологическая защита

Теория. История развития различных видов ОМП, организация и способы их боевого использования. Классификация ОМП и его поражающие свойства. Химическое оружие, его состав, предназначение, боевое использование, характеристика боевых отравляющих веществ. Организация защиты от основных видов ОМП. Общая характеристика индивидуальных средств защиты органов дыхания и правила использования ватно-марлевой повязки и фильтрующего противогаза.

Гражданская оборона. Средства индивидуальной защиты. Правила поведения и действий людей в зонах (радиоактивного, химического) заражения и в очаге бактериологического поражения. Материальная часть и правила использования противогаза и общевойскового комплекта.

Практика. Средства индивидуальной защиты. Знание порядка подготовки к работе измерителей доз и войскового прибора химической разведки. Выполнение практических действия по измерению уровня радиационного фона. Выполнение нормативов.

2. Тема: Физическая подготовка

Теория. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях по физической подготовке. Разучивание и совершенствование физических упражнений.

Практика. Легкая атлетика. Гимнастика подготовка. Преодоление препятствий. Метание гранат. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м. Тренировка в беге на длинные (кросс на 3 - 5 км.). Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км.

3. Тема: Военно-медицинская подготовка

Теория. Значение оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, отморожениях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, переломах. Виды повязок и правила их наложения. Первая медицинская помощь при электротравме, утоплении, тепловом и солнечном ударе. Выполнение практических действия по оказанию первой помощи (проведение сердечно-лёгочной реанимации, восстановление проходимости дыхательных путей, психологическая поддержка), иметь представление о зонах эвакуации (красная, жёлтая, зелёная). Представление о порядке использования штатных и подручных средств эвакуации.

Практика. Выполнение практических действий по эвакуации раненых.

4. Тема: Основы самообороны

Теория. Основы самообороны. Правовое обеспечение. Социально-экономическое обеспечение. Организационно-техническое обеспечение. Морально-психологическое, медицинское обеспечение.

Классифицирование приемов самообороны, виды нарушений правил и мер безопасности.

5. Тема: Основы самообороны

Практика. Выполнение практических действий по самообороне.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при самообороне;
- обязанности и действия при самообороне;
- историю создания самообороны, основные традиции;
- виды стрелкового оружия, боевые и технические характеристики военной техники;
- основы тактической и разведывательной подготовки.
- **Обучающиеся будут уметь:**
- выполнять приёмы самообороны;
- оказывать первую помощь;
- правильно ориентироваться на местности;
- выполнять нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- сформировать осознанное отношение к необходимости защиты Отечества;
- противостоять идеологии экстремизма, терроризма, дискриминации по социальным, религиозным, национальным признакам;
- сформировать гордость за свою Родину, уважение к своему народу, памяти защитников и подвигам героев Родины;
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе самообороны.

Метапредметные результаты:

- владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами самообороны;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- анализировать содержание учебных заданий и выбирать оптимальный способ решения;
- характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных условиях;
- принимать ответственность за своё поведение, уметь адаптироваться к эмоциональным изменениям;
- аргументированно вести диалог и уметь смягчать конфликтные ситуации.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	месяцы	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь	Радиационная, химическая и биологическая защита	24	Рассказ, показ, объяснение, практическое выполнение
2	Октябрь, ноябрь, декабрь	Физическая подготовка	64	Объяснение, практическое выполнение нормативов
3	Январь, февраль	Военно-медицинская подготовка	24	Объяснение, показ, практическое выполнение
4	Февраль, март, апрель	Основы самообороны	64	Объяснение, практика
5	Апрель, май	Отработка приемов самообороны	16	Практическое выполнение

2.2. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: учебный кабинет, ноутбук, проектор, экран, магнитно-маркерная доска, маркеры, бинты марлевые медицинские, набор шин для мобилизации, носилки медицинские, жгут резиновый, сумка медицинская, аптечка индивидуальная, средства индивидуальной защиты.

Наглядное обеспечение

1. Плакаты, иллюстрации
2. Слайд-фильм
3. Учебные фильмы

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение).

2.3. Формы аттестации

В конце проведения учебных сборов проводится аттестация по итогам освоения программы, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Методы проверки: наблюдение, тестирование, выполнение нормативов по ОФП.

Аттестация по итогам освоения программы: осуществляется в форме зачёта.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданиях. В течение военного сбора ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням:

Высокий уровень - 5-6 баллов;

Средний уровень – 3-4 балла; Низкий уровень – 0-2 балла.

Оценка результатов складывается по формуле: Теоретические + практические знания.

Оцениваемые параметры:

Теоретические знания:

Высокий уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более 50 %; сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень – овладел менее чем 50% знаний, предусмотренных программой; употребление специальных терминов избегает.

Практические знания:

Высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно, не испытывая затруднений, работает оборудованием.

Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более 50 %; с оборудованием ученик работает с помощью педагога.

Низкий уровень – овладел менее чем 50% умений и навыков, предусмотренных программой; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием.

2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе играет важную роль в подготовке обучающихся. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация иллюстративного материала. Достижение воспитательных целей на учебных занятиях осуществляется путем приведения одного, двух примеров, показывающих необходимость добросовестного отношения к вопросам освоения изучаемого материала. Практические занятия по образовательному на формирование умений и навыков при практической отработке изученного материала методами повторения и упражнения. Познавательный интерес детей усиливается за счет устного изложения учебного материала, сопровождаемого использованием элементов учебно-материальной базы и демонстрацией презентаций, кино-, фото- и видеоматериалов.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

***Характер деятельности обучающихся:** поисковый, исследовательский.*

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

1. Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы. 2011.
2. Крючек Н.А., Латчук В.Н., Миронов С.К. Учебник. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях., ЗАО «Издательство НЦ ЭНАС». 2001.
3. Военная доктрина Российской Федерации.

4. Военная топография. Б. Бызов – 1986 г.
5. Защита от оружия массового поражения. В. Мясников – 1984 г.
6. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.
7. Отравляющие вещества, Воениздат – 19 92 г.
8. Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне».
9. Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне».

Интернет ресурсы: <http://www.mil.ru> - Министерство обороны Российской Федерации.

<http://роспатриотцентр.рф> - Официальный сайт Российского центра гражданского патриотического воспитания детей и молодежи (Роспатриотцентр).