

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРИ-ТУРЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
от «30» августа 2023г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель образовательной организации  
 М.Н. Гайнутдинова  
(подпись)  
Приказ №113 от «30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Военно-патриотического клуба «ВЫМПЕЛ»**

ИД программы: 1777

Направленность программы: **Социально-гуманитарную направленность**

Уровень программы: **Базовый**

Категория и возраст обучающихся: **12-16 лет**

Срок освоения программы: **1 год**

Объем часов: **34 ч.**

Зиганшин Ильнур Нурмухамитович, преподаватель-организатор ОБЖ

п. Мари-Турек  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **Направленность: Социально-гуманитарную направленность**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Военно-патриотический клуб «Вымпел» для учащихся составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577.

Программа клуба позволяет реализовать интересы учащихся и обеспечивает: - участие молодежи в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания;

- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передача и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

**Актуальность**- своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

**Отличительные особенности программы** - Настоящая образовательная программа сочетает: • военное обучение с патриотическим, нравственным, трудовым, эстетическим, физическим, экологическим; • обучение с учётом возрастных, индивидуальных и национальных особенностей обучающихся; • принципы преемственности по годам обучения; • перспективность и результативность в применении предлагаемых форм и методов воспитательной работы;

**Адресат программы** – Для прохождения курса приглашаются обучающиеся допризывного возраста от 12 лет и старше. Учебные группы формируются с учётом индивидуальных особенностей.

**Срок освоения, продолжительность** – 1 год.

**Формы обучения** – очная

**Уровень программы** – базовый

**Особенности организации образовательного процесса** – практические занятия.

**Режим занятий – 68 ч., продолжительность -2 часа**

## **1.2 Цель и задачи программы:**

### **ЦЕЛЬ:**

Реализация государственной программы по подготовке молодёжи допризывного возраста к службе в вооружённых силах Российской Федерации, профессиональная ориентация и подготовка обучающихся к осознанному выбору профессии служения Отечеству на военном поприще.

военно-патриотическое воспитание молодёжи;

### **Задачи программы:**

- Изучение основ самозащиты.
- развитие черт личности, морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности по предотвращению актов терроризма, потребности ведения здорового образа жизни;
- овладение умениями и навыками характерных военно-прикладным видам спорта, оказания первой помощи пострадавшим;
- подготовка обучающихся к военной службе и поступлению в высшие военные и гражданские образовательные учреждения РФ;

## **1.3 Объем программы – 68 ч.**

## **1.4 Содержание программы:**

**Тема: 1. Меры безопасности.**

**Тема: 2. Приемы самостраховки.**

**Тема: 3. Стойки и передвижения.**

**Тема: 4. Уклоны и блоки.**

**Тема: 5. Удары руками.**

**Тема: 6. Удары ногами.**

**Тема: 7. Освобождение от захватов.**

**Тема: 8. Защита от ударов руками.**

**Тема: 9. Защита от ударов ногами.**

**Тема: 10. Защита от нападения, лежа.**

**Тема: 11. Защита от ножа.**

**Тема: 12. Защита от пистолета.**

**Тема: 13. Защита от ударов предметами.**

## **1.5. Планируемые результаты.**

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по рукопашному бою;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

**Личностные:**

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия рукопашным боем;

**Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Предметные:**

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды легкой атлетики и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям рукопашным боем на продвинутом уровне.

**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Учебный план:**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	<b>Меры безопасности на занятиях.</b>	1	1		
2	<b>Приемы самостраховки. Падение вперед и назад.</b>	1		1	НК
3	Падение на бок через партнера.	1		1	

4	<b>Стойки и передвижения. Разучивание стоек.</b>	1		1	
5	Разучивание передвижений.	1		1	ТК
6	<b>Уклоны и блоки. Разучивание уклонов.</b>	1		1	
7	Разучивание уклонов.	1		1	
8	Разучивание уклонов.	1		1	
9	Разучивание уклонов.	1		1	ТК
10	<b>Разучивание блоков.</b>	1		1	
11	Разучивание блоков.	1		1	
12	Разучивание блоков.	1		1	
13	Разучивание блоков.	1		1	
14	Разучивание блоков.	1		1	
15	Разучивание блоков.	1		1	ТК
16	<b>Удары руками. Разучивание ударов.</b>	1		1	
17	Удары руками. Разучивание ударов.	1		1	
18	Удары руками. Разучивание ударов.	1		1	
19	Удары руками. Разучивание ударов.	1		1	
20	Удары руками. Разучивание ударов.	1		1	ТК
21	<b>Удары ногами. Разучивание ударов ногами.</b>	1		1	
22	Удары ногами. Разучивание ударов ногами.	1		1	
23	Удары ногами. Разучивание ударов ногами.	1		1	
24	Удары ногами. Разучивание ударов ногами.	1		1	
25	Удары ногами. Разучивание	1		1	ТК

	ударов ногами.				
26	<b>Освобождение от захватов. Разучивание приемов.</b>	1		1	
27	Освобождение от захватов. Разучивание приемов.	1		1	
28	Освобождение от захватов. Разучивание приемов.	1		1	
29	Освобождение от захватов. Разучивание приемов.	1		1	
30	Освобождение от захватов. Разучивание приемов.	1		1	ТК
31	<b>Защита от ударов руками. Разучивание приемов.</b>	1		1	
32	Защита от ударов руками. Разучивание приемов.	1		1	
33	Защита от ударов руками. Разучивание приемов.	1		1	
34	Защита от ударов руками. Разучивание приемов.	1		1	
35	Защита от ударов руками. Разучивание приемов.	1		1	
36	Защита от ударов руками. Разучивание приемов.	1		1	ТК
37	<b>Защита от ударов ногами. Разучивание приемов.</b>	1		1	
38	Защита от ударов ногами. Разучивание приемов.	1		1	
39	Защита от ударов ногами. Разучивание приемов.	1		1	
40	Защита от ударов ногами. Разучивание приемов.	1		1	
41	Защита от ударов ногами. Разучивание приемов.	1		1	ТК
42	<b>Защита от нападения, лежа. Разучивание приемов.</b>	1		1	

43	Защита от нападения, лежа. Разучивание приемов.	1		1	
44	Защита от нападения, лежа. Разучивание приемов.	1		1	
45	Защита от нападения, лежа. Разучивание приемов.	1		1	
46	Защита от нападения, лежа. Разучивание приемов.	1		1	ТК
47	<b>Защита от ножа. Разучивание приемов.</b>	1		1	
48	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
49	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
50	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
51	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
52	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	ПК
53	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
54	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
55	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	
56	Защита от ножа. Разучивание приемов.	1		1	ТК
57	<b>Защита от пистолета. Разучивание приемов.</b>	1		1	
58	Защита от пистолета. Разучивание приемов.	1		1	
59	Защита от пистолета. Разучивание приемов.	1		1	
60	Защита от пистолета.	1		1	ПК

	Разучивание приемов.				
61	Защита от пистолета. Разучивание приемов.	1		1	
62	Защита от пистолета. Разучивание приемов.	1		1	
63	Защита от пистолета. Разучивание приемов.	1		1	ТК
64	<b>Защита от ударов предметами. Разучивание приемов.</b>	1		1	
65	Защита от ударов предметами. Разучивание приемов.	1		1	
66	Защита от ударов предметами. Разучивание приемов.	1		1	
67	Защита от ударов предметами. Разучивание приемов.	1		1	
68	Защита от ударов предметами. Разучивание приемов.	1		1	ИК

## 2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		09.00-11.00	Лекция	1	Меры безопасности на занятиях.	Класс	
2			09.00-11.00	Практика	2	Приемы самостраховки.	Спортзал.	НК
3			09.00-11.00	Практика	2	Стойки и передвижения.	Спортзал.	ТК
4			09.00-11.00	Практика	2	Уклоны и блоки.	Спортзал.	
5	ОК		09.00-11.00	Практика	2	Уклоны и блоки.	Спортзал.	

6	Т Я Б Р Ь		09.00-11.00	Практик а	2	Уклоны и блоки.	Спортз ал.	
7			09.00-11.00	Практик а	2	Уклоны и блоки.	Спортз ал.	
8			09.00-11.00	Практик а	2	Уклоны и блоки.	Спортз ал.	
9	Н О Я Б Р Ь		09.00-11.00	Практик а	2	Удары руками.	Спортз ал.	ТК
10			09.00-11.00	Практик а	2	Удары руками.	Спортз ал.	
11			09.00-11.00	Практик а	2	Удары руками. Удары ногами.	Спортз ал.	ТК
12			09.00-11.00	Практик а	2	Удары ногами.	Спортз ал.	
13	Д Е К А Б Р Ь		09.00-11.00	Практик а	2	Удары ногами.	Спортз ал.	
14			09.00-11.00		2	Освобождение от захватов.	Спортз ал.	ТК
15			09.00-11.00	Практик а	2	Освобождение от захватов.	Спортз ал.	
16			09.00-11.00	Практик а	2	Освобождение от захватов. Защита от ударов руками.	Спортз ал.	
17	Я Н В А Р Ь		09.00-11.00	Практик а	2	Защита от ударов руками.		
18			09.00-11.00	Практик а	2	Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами.	Спортз ал.	ТК
19			09.00-11.00	Практик а	2	Защита от ударов ногами.	Спортз ал.	
20			09.00-11.00	Практик а	2	Защита от ударов ногами.	Спортз ал.	
21	Ф Е В Р А Л		09.00-11.00	Практик а	2	Защита от нападения лежа.	Спортз ал.	
22			09.00-	Урок	2	Защита от нападения лежа.	Спортз	

	Б		11.00				ал.	
23			09.00-11.00	Урок	2	Защита от нападения лежа. Защита от ножа.	Спортз ал.	ТК
24			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ножа.	Спортз ал.	
25	МАРТ		09.00-11.00	Урок	2	Защита от ножа.	Спортз ал.	ПК
26			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ножа.	Спортз ал.	
27			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ножа.	Спортз ал.	ТК
28			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ножа. Защита от пистолета.	Спортз ал.	
29	АПРЕЛЬ		09.00-11.00	Урок	2	Защита от пистолета.	Спортз ал.	
30			09.00-11.00	Урок	2	Защита от пистолета.	Спортз ал.	
31	МАЙ		09.00-11.00	Урок	2	Защита от пистолета.	Спортз ал.	ТК
32			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ударов предметами.	Спортз ал.	
33			09.00-11.00	Урок	2	Защита от ударов предметами.	Спортз ал.	
34			09.00-11.00	урок	1	Защита от ударов предметами.	Спортз ал.	ИК

### 2.3. Условия реализации программы:

**Материально-техническое обеспечение-** маты гимнастические, макивары, лапы, мешки боксерские.

**Информационно-методическое обеспечение-** видеоролики, презентации.

**Кадровое обеспечение: Зиганшин Ильнур Нурмухамитович, преподаватель ОБЖ, МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа», образование-высшее.**

## **2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- промежуточный контроль – в середине года (тест, практическое задание);
- Итоговый контроль – апрель-май текущего учебного года (тестирование на знание теоретического материала занятие, практическое занятие).

## **2.6 Оценочные материалы – Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Способы определения результативности: - педагогическое наблюдение; - педагогический анализ участия в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях. Методы определения результативности – выполнение нормативов по основным видам физподготовки и основ самозащиты.

## **2.7 Методические материалы: Формы учебно-воспитательной работы:**

- вводное занятие (проведение инструктажа);
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- устное изложение;

## **2.8. Иные компоненты.**

## **2.9 Список литературы и электронных источников:**

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Список литературы, используемый при написании программы

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Хром Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях. М.Айрис-пресс,2012.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка. М.; ВЛАДОСЭКСПРЕС 2013.

4. Сборник нормативных правовых документов и материалов по поисковой деятельности в системе образовательных учреждений Российской Федерации  
Москва 2011

5. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооружённых Силах Российской Федерации (НФП-2001). Москва. Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ 2013.