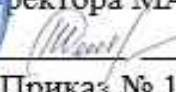


Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 09.09.2025



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности
директора МАУ ДО «Спектр»

 М.В.Семенова

Приказ № 167 от 09.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гренада»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Уровень программы: базовый

Автор - разработчик:

Каюкин Антон Васильевич педагог
дополнительного образования МАУ ДО
«Спектр»

I. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гренада» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Устав МАУ ДО "Спектр";

Локальные акты образовательной организации.

Отличительная особенность данной программы от предлагаемых типовых программ состоит в многообразии форм и методов подготовки курсантов объединения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-18 лет.

Адресат программы: обучающиеся 11-18 лет. Состав группы - 8 - 10 обучающихся.

Объем и срок освоения программы: Срок реализации: 9 месяцев (68 часов)

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса. Формы проведения занятий - групповые, аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

Занятия носят военно-прикладной, и спортивный характер. На занятиях дети познакомятся с основами военного дела (Разборка - сборка АК 74 м, стрельба, преодоление полосы препятствий, строевой подготовки, знанием военных уставов, и т.д.). На выступлении в слете патриотических объединений, обучающиеся могут поучаствовать в соперничестве с другими объединениями и ВПК.

Квалификация педагога соответствует профилю программы.

1.2. Цели и задачи программы

Цели реализации данной Программы определяются спецификой образовательного процесса в военно-спортивном клубе, а именно:

- Формирование духовно и физически здорового человека, неразрывно связывающего свою судьбу с будущим родного края и страны, способного встать на защиту государственных интересов России;

- введение в процесс обучения специфических дисциплин, отсутствующих в Программе основ безопасности жизнедеятельности человека для общеобразовательных школ, но имеющих крайне важное значение в системе подготовки и воспитании будущих защитников Родины;

При этом реализация данной Программы позволяет решить ряд **задач**:

- получение первоначальных знаний по основам военного дела;
- приобщение ребят к изучению патриотических традиций Вооруженных Сил РФ;
- формирование у ребят качеств, умений и навыков, необходимых спасателю, военному служащему;

- получение специальных знаний, позволяющих успешно адаптироваться в обстоятельствах аварийной жизнедеятельности и военной службы;

- содействовать воспитанию у ребят мужества, смелости, стойкости, традиций войскового товарищества.

1.3. Планируемые результаты:

В ходе освоения программы у обучающихся планируются:

Личностные результаты:

- Демонстрирует культуру общения и поведения, здоровый образ жизни;
- Проявляет уважение к родителям и семье; к ветеранам Великой Отечественной войны, локальных конфликтов;
- Демонстрирует основные физические качества: силу, ловкость и выносливость.

Метапредметные:

- смогут оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике.

Предметные:

Сформированы социально-нравственные нормы (патриотизм, уважение к воинскому долгу солдата Российской армии, сплочённость, чувства товарищества);

Ознакомлены с законодательством о несении службы в Вооружённых Силах Р.Ф. Допризывной подготовки подростков к несению службы в рядах В.С. Р.Ф.

Члены клуба владеют правилами безопасного поведения в повседневной жизни, принципами здорового образа жизни, способами самообороны и самосохранения, подготовлены к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;

Сформированы потребности в регулярных занятиях физической культурой.

- Владеют навыками в области физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки.
- Участвуют в военно-спортивной игре «Зарница»; военно-патриотических мероприятиях.

1.4. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов:			Формы аттестации контроля
		всего	теор ия	практ ика	
1	История вооруженных сил России	5	5	-	
1.1	Виды вооруженных сил.	5	5	-	Вводное тестирование
2	Строевая подготовка	10	1	9	
2.1	Строй и его элементы	2	1	1	опрос
2.2	Строевая стойка и выполнение команд	2	-	2	Зачёт
2.3	Повороты на месте и в движении	2	-	2	Зачёт
2.4	Строевые приёмы. Воинское приветствие	4	-	4	Зачёт
3	Основы медицинских знаний	13	1	12	
3.1	Принципы оказания первой помощи в	5	1	4	опрос
3.2	Ранения и кровотечения	4	-	4	зачёт
3.3	Травмы опорно-двигательного аппарата	4	-	4	зачёт
4	Виды вооружений	10	1	9	
4.1	История оружия. Виды вооружения. Холодное,	1	1	-	опрос
4.2	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство,	9	-	9	зачёт
5	Огневая подготовка	20	2	18	
5.1	Приемы и правила стрельбы из пневматической	18	1	17	соревнование
5.2	Приёмы и правила метания ручных гранат	2	1	1	зачёт
6	Основы рукопашного боя	8	1	7	
6.1	История развития рукопашного боя в России.	1	1	-	опрос
6.2	Ударная техника.	1	-	1	зачёт
6.3	Техника захватов.	1	-	1	зачёт
6.4	Бросковая техника.	1	-	1	зачёт
6.5	Боевые приемы.	4	-	4	зачёт
7	Основы выживания в сложных условиях	2	1	3	
7.1	Основы ориентирования на местности	1	1		зачёт
7.2	Организация привалов и ночлегов	1		1	зачёт
	Итого:	68	12	56	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях.

Раздел 1. История вооруженных сил России

Тема 1.1. Виды вооруженных сил.

Воинская слава России. Армия и флот России XX века.

Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военнокосмические силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

Раздел 2. Строевая подготовка

Тема 2.1. Строй и его элементы.

Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.

Тема 2.2. Строевая стойка и выполнение команд.

Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»

Тема 2.3. Повороты на месте и в движении.

Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения. Движение в колонне в обход, по кругу. Движение в колонну по одному, по два, по три.

Тема 2.4. Воинское приветствие. Строевые приемы.

Строевая стойка. Выход из строя и возвращение в строй, ответ на приветствие. Отдание воинской чести в движении.

Раздел 3. Основы медицинских знаний

Тема 3.1. Принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях.

Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти. Выполнение реанимационных мероприятий.

Тема 3.2. Ранения и кровотечения

Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

Тема 3.3. Травмы опорно-двигательного аппарата

Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин. Способы транспортировки пострадавших.

Раздел 4. Виды вооружений

Тема 4.1. История оружия от древних времен до современности.

Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности.

Тема 4.2. Виды вооружения Российской армии.

Холодное, огнестрельное, метательное. Оружие массового поражения.

Тема 4.3. Автомат Калашникова. АКМ-74.

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.

Раздел 5. Огневая подготовка

Тема 5.1. Приёмы и правила стрельбы из пневматической (электронной) винтовки

Изготовка для стрельбы. Прицеливание и производство выстрела. Корректирование при ошибках. Выполнение учебных стрельб. Сдача нормативов.

Тема 5.2. Приёмы и правила метания ручных гранат.

Техника безопасности при выполнении броска гранаты. Положения для метания. Последовательность осуществления броска. Выполнение метания. Сдача нормативов.

Раздел 6. Основы рукопашного боя.

Тема 6.1. История развития рукопашного боя в России.

История развития. Виды рукопашного боя.

Тема 6.2. Элементы страховки.

Страховка при падении на бок. Страховка при падении на спину. Страховка при выполнении бросков и приемов.

Тема 6.3. Ударная техника.

Техника ударов руками. Техника ударов ногами.

Тема 6.4. Техника захватов.

Захваты за одежду. Освобождение от захватов.

Тема 6.5. Бросковая техника.

Бросок «через бедро». Бросок «передняя подножка». Бросок «задняя подножка».

Бросок «подсечка». Бросок «отхватом».

Тема 6.6. Боевые приемы.

Защита от удара ножом снизу, сверху, сбоку. Защита от угрозы холодным оружием.

Материальная часть автомата Калашникова.

Раздел 7. Основы выживания в сложных условиях Тема

- 1. Основы ориентирования на местности.

Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

Тема 7.2. Привалы и ночлеги.

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

Тема 7.3. Ориентирование на местности

Определение азимута. Определение ориентиров. Движение по ориентирам. Движение по азимуту.

Тема 7.4. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий

Преодоление полосы препятствий и отдельных ее элементов.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Годовой учебный план.

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр» на 2025-2026 учебный год

I Общая информация

Начало учебного года	Основные сотрудники — 1 сентября 2025 г. Совместители — 15 сентября 2025 г.
Окончание учебного года	Основные сотрудники — 30 мая 2026 Совместители — 29 мая 2026
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (основные сотрудники) 34 учебных недель (совместители)
Первое полугодие	17 учебных недель - основные сотрудники, 15 учебных недель совместители
Второе полугодие	19 учебных недель

II Этапы образовательного процесса

Первое полугодие		Второе полугодие	
01.09.2025 — 27.12.2025	Учебный процесс, мероприятия,	11.01.2026 — 30.05.2026	Учебный процесс, мероприятия,

	выставки, концерты		выставки, концерты, фестиваль
16.12.2025 — 26.12.2025	Промежуточная аттестация обучающихся по итоговым результатам первого полугодия	27.04.2026 — 11.05.2026	Итоговая аттестация обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам
28.12.2025 — 10.01.2026	Зимние каникулы	23.03.2026 — 29.03.2026	Весенние каникулы
01.06.2026 — 31.08.2026	Реализация краткосрочных программ, проведение мастер-классов. организация деятельности профильных отрядов		

IV. Нерабочие праздничные дни

4 ноября 2025 - День народного единства. 1 января-8 января 2026 - Новогодние праздники. 7 января 2026 - Рождество Христово. 23 февраля 2026 - День защитника Отечества, 8 марта 2026 - Международный женский день. 1 мая 2026 - Праздник весны и труда. 9 мая 2026 - День Победы. 12 июня 2026 - День России.

Выходные (перенесенные) - 31 декабря 2025 (за 05 января 2025), 9 января 2026 (за 11 января 2026), 9 марта 2026 (за 8 марта 2026).

2.2 Формы аттестации

Для данной программы предусмотрены такие формы аттестации, как тестирование, письменный и устный опрос, практические сдачи нормативов, также аттестация проходит во время сборов, слетов, туристических походах.

2.3 Оценочные материалы

Физическая подготовка- выполнение нормативов

Огневая подготовка - выполнение нормативов, тест

Медицинский блок - тест, практические занятия

Туристский блок - сборы, тесты, практические занятия

2.4 Методические материалы Формы проведения занятий

месячник защитника Отечества;

просмотр фильмов по военно патриотической тематике;

конкурсы военно - патриотической песни; конкурсы

рисунков и плакатов на военную тематику; поисковая работа;

встречи с ветеранами войны и труда; организация внеклассной работы по военно-

патриотическому воспитанию; проведение спортивных игр;

участие в смотрах военно - патриотической работы; участие в военно - спортивных играх;

экскурсии в воинские части и военно - учебные заведения; встречи с воинами -

интернационалистами, мероприятия по ориентации на военные профессии;

2.5 Организация занятий, формы и методы работы

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- 1 Общее построение, на котором делаются объявления, сообщения и объявляется тема занятий;
- 2 Строевые тренировки по закреплению изученных строевых приемов;
- 3 Изучение нового материала (теория и практика);
- 4 Общефизическая разминка;
- 5 Выработка умений и навыков в составе групп, работающих по групповой системе (переходя с одного рабочего места на другое);
- 6 Подведение итогов, дежурство.

При проведении занятий максимально используется принцип наглядности, с этой целью применяются: видеофильмы, плакаты, учебное оружие и снаряжение, макеты

вооружения, личный показ преподавателя.

2.6 Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятий	Всего часов	Тема	Место проведения
1.	Сентябрь	Групповая	1	История вооруженных сил России	Спортивный зал
2.	Сентябрь	Групповая	1	История вооруженных сил России	Спортивный зал
3.	Сентябрь	Групповая	1	История вооруженных сил России	Спортивный зал
4.	Сентябрь	Групповая	1	История вооруженных сил России	Спортивный зал
5.	Сентябрь	Групповая	1	История вооруженных сил России	Спортивный зал
6.	Сентябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
7.	Сентябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
8.	Сентябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
9.	Сентябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
10.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
11.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
12.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
13.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
14.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
15.	Октябрь	Групповая	1	Стреловая подготовка	Спортивный зал
16.	Октябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
17.	Октябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
18.	Октябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
19.	Октябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
20.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
21.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
22.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
23.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
24.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
25.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал
26.	Ноябрь	Групповая	1	Основы медицинский знаний	Спортивный зал

[illegible]

					зал
56.	Март	Групповая	1	Огневая подготовка	Спортивный зал
57.	Апрель	Групповая	1	Огневая подготовка	Спортивный зал
58.	Апрель	Групповая	1	Огневая подготовка	Спортивный зал
59.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
60.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
61.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
62.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
63.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
64.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
65.	Апрель	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
66.	Май	Групповая	1	Основы рукопашного боя	Спортивный зал
67.	Май	Групповая	1	Основы выживания в сложных условиях	Спортивный зал
68.	Май	Групповая	1	Основы выживания в сложных условиях	Спортивный зал

2.7. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы:

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций путем боевого искусства.

Задачи воспитательной работы

1. гражданско-патриотическое воспитание
2. развитие трудовых навыков
3. профориентация

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду, профориентационное воспитание

Формы воспитательной работы:

беседа, прогулка, викторина, ярмарка, фестиваль, конференция, акция, деловая игра, сюжетно-ролевая игра,

Методы воспитательной работы:

рассказ, диспут, пример, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы

Проявляют патриотизм, дружелюбие, умение общаться со сверстниками и педагогом, способность договариваться, умение сопереживать, адекватно проявлять свои чувства;

- трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели;
- уважительное отношение к труду людей;
- аккуратность, усидчивость, целеустремленность;
- нравственные и эстетические качества личности.

Список литературы

Для педагога. Список использованной литературы:

1. Буторина, Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинникова - СПб: КАРО, 2004. - 224 с.
2. Гасанов, З.Т. Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан [Текст] / З.Т. Гасанов // Педагогика. - 2005. - №6. - С. 59-63
3. Касимова, Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 64 с.
4. Овчинникова, Н.П. Идея патриотизма и Отечества в истории русской педагогики

[Текст]

/ Н.П. Овчинникова // Педагогика. - 2007. - №1. - С. 93 - 101

5. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / Авт.-сост. И.А. Пашкович. - Волгоград: Учитель, 2006. - 169 с.
6. Суходольская С.А. Воспитание гражданственности на уроках русского языка и литературы - Дрофа, 2007, с 69(4)
7. «Практика административной работы в школе» №. 1, 2008 г
8. Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе / С. Рожков // Пед. вестн.- 2003.- N 12.- С. 7.

Для детей и родителей

1. В.Н. Сингаевский «Военно-государственные символы России» М.: АСТ ; СПб.:

Полигон

2008г.

2. О.В. Павлова «ОБЖ. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс. Волгоград: учитель 2007
3. А.Г. Маслов «подготовка и проведение соревнований учащихся «школа безопасности»
4. И.А. Бубнов, А.И. Кремов, С.И. Филимонов «Военная топография» военное издательство министерства обороны СССР м.1993г
5. М.И. Гоголев «методическое пособие по медико-санитарной подготовке» М. Просвещение, 1985г.
6. В.Д. Серых «Воинские ритуалы» М. Военные издательство 1986г.
7. Общевоинские уставы ВС РФ М: Эксмо, 2008г.
9. И.В. Моисейко «Государственная символика России» ЦНСО Москва 2003г.
10. А.И. Одинцов «учебное пособие по начальной военной подготовке» Издательство ДОСААФ М: 1971г.
12. Журавская, Т.В. Патриотическое воспитание: Нормативные правовые документы. - 2-е изд., перераб. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 96 с.
13. Маханева, М.Д. Нравственно-патриотическое воспитание детей младшего возраста [Текст] - М.: АРКТИ, 2004. - 69 с.
14. Микрюков, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе: 1-11 классы [Текст] - М.: ВАКО, 2009. - 192 с.
15. Конасова, Н.Ю. Права детей на дополнительное образование и социальнопедагогическую поддержку [Текст]: учеб. - метод. пособие / Н.Ю. Конасова [и др.]. - СанктПетербург: КАРО, 2005. - 219 с