

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности  
«Формула смелости»

Срок реализации: 1 полугодие  
Возраст обучающихся 11-15 лет

Составитель:  
Преподаватель - организатор ОБЖ  
Протасова С.В.

Каменск-Уральский городской округ  
2025-2026 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формула смелости» направленности: физкультурно-спортивная разработана в соответствии с документами:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования»);

Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Приказ ОМС «Управление образования города Каменск-Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;

Приказ ОМС «Управление образования Каменск –Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Устав Средней школы № 34.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по содержанию, организации и проведению слета-соревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности», программы «Основы безопасности жизнедеятельности» и методических рекомендаций по содержанию и организации работы «Школы экологического выживания».

Новизна и оригинальность программы «Формула смелости» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность получить образование тем детям, которые еще не начинали изучать «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Формула смелости», как и многие другие направления, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период занятий по программе позволяет планомерно работать с детьми одного возраста. «Формула смелости» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному учебному предмету. Программа позволяет развить

у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа направлена на воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности; всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья занимающихся.

Цель: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи:

подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;

воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;

формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу;

воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;

физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;

совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по прикладным видам спорта в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и контрольные тесты.

Основные формы занятий – учебно-тренировочные, игровые, соревнования. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Методы и приемы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программа рассчитана на 4 месяца обучения. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа. Программа предназначена для детей 11-12 лет.

Условия набора.

В спортивно-патриотическую группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 12-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть увеличен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Количество часов за период обучения – 16 часов.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формула смелости» имеет прикладную направленность.

Методы обучения и воспитания:

Игровые методы: организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Словесные методы: беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов.

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Практические – получение информации на основании практических действий, выполняемых обучающимися. Основные методы работы – тренировки, тренинги, упражнения, творческие задания и показы.

Наглядные – сообщение учебной информации при помощи средств наглядности (просмотр видео – роликов, телевизионные версии пластических и театральных спектаклей).

Педагогические технологии:

Технология развивающего обучения

Технология личностно-ориентированного обучения

Коллективно-творческая деятельность

Здоровьесберегающая технология.

#### Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Основы знаний	3	3	-	Фронтальный опрос
2.	Техническая.	7	-	7	Наблюдение Самоконтроль Контрольные испытания по технической подготовке
	2.1 Разборка, сборка АК -74,	2		2	
	2.2 Снаряжение магазина.	4	-	4	
	2.3 СИЗы	1		1	
3.	Соревнования	3	-	3	Наблюдение Контроль Самоконтроль
	3.1 Прохождение полосы препятствий	1	-	1	Наблюдение Контроль Самоконтроль

	3.2 Разборка, сборка АК 74, снаряжение магазина	1		1	Наблюдение Контроль Самоконтроль
	3.3 Комплексная эстафета	1		1	Наблюдение Контроль Самоконтроль
4.	Физическая. 4.1 Общая подготовка.	4	-	4	Контрольные испытания по физической подготовке Взаимоконтроль
5	Подведение итогов курса	1	4		Фронтальный опрос
	Итого:	18	4	14	

### Содержание программы.

#### Тема 1. Основы знаний (2 часа)

##### Теория.

1. Техника безопасности на занятиях курса. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся.
2. Физическая подготовка обучающихся.
3. Организация и проведение соревнований по курсу.
4. Правила судейства соревнований.
5. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.
6. «Памятные дни в истории Отечества».

#### Тема 2. Техническая подготовка (5 часов)

##### Практика 1. Разборка, сборка АК 74

##### 2. Снаряжение магазина.

##### 3. Использование СИЗ, надевание СИЗ

#### Тема 3. Соревнование (4 часа)

##### Практика. 1. Прохождение полосы препятствий

##### 2. Выполнение упражнений в неполной разборке, сборке АК74

##### 3. Прохождение комплексной эстафеты

#### Тема 4. Физическая (4 часа)

##### 1. Общая физическая подготовка: кросс

##### 2. Общая физическая подготовка: силовые упражнения.

##### 3. Общая физическая подготовка: спортивные игры

##### 4. Общая физическая подготовка: подвижные игры.

#### Тема 5. Подведение итогов курса обучения. (1 час)

##### Планируемые результаты:

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, достигнут общекультурного уровня образования по истории родного края, овладеют, культурой мышления.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

*Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами прикладных видов спорта, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

*Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

*Предметные* - развитие познавательного интереса в области ОБЖ и физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном направлении; владение практическими приемами и действиями прикладных видов спорта, овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов	Темы занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Техника безопасности на занятиях курса. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся. Памятные дни в истории отечества	Групповая	Кабинет	Фронтальный опрос
2			1	Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова.	Групповая	Кабинет	Фронтальный опрос
3			1	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Инструктаж по ТБ	Парная	Кабинет	Практическое выполнение заданий.
4			1	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Инструктаж по ТБ	Парная	Кабинет	Практическое выполнение заданий.
5			1	Устройство патрона. Снаряжение магазина. Инструктаж по ТБ	Парная	Кабинет	Практическое выполнение заданий
6			1	Снаряжение магазина.	Парная	Кабинет	Практическое выполнение заданий
7			1	Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ)	Парная	Кабинет	Практическое выполнение заданий

				(противогаза, респиратора, общевоинского защитного комплекта (ОЗК). Инструктаж по ТБ			
8			1	Прохождение полосы препятствия	Групповая	Стадион (спортивный зал)	Практическое выполнение заданий
9			1	Соревнования: неполная разборка, сборка АК 74; снаряжение магазина	Индивидуальная	Кабинет	Практическое выполнение заданий
10			1	Соревнования: комплексная эстафета	Командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий
11			1	ОФП: кросс	Групповая	Спортивный зал (стадион)	Практическое выполнение заданий
12			1	ОФП: силовые упражнения	Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий
13			1	ОФП: спортивные игры	Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий
14			1	ОФП: подвижные игры	Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий
15			1	Соревнования: прохождение полосы препятствия	Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий
16			1	Памятные дни в истории отечества	Групповая	Кабинет	Фронтальный опрос
17			1	Памятные дни в истории отечества	Групповая	Кабинет	Фронтальный опрос
18			1	Подведение итогов курса обучения	Групповая	Кабинет	Фронтальный опрос

#### Формы аттестации и оценочные материалы.

Способы проверки освоения образовательной программы:  
повседневное систематическое наблюдение; участие в спортивных праздниках, конкурсах; участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: помимо улучшения показаний физической подготовленности, учащиеся должны приобрести навыки командных игр, знать и выполнять правила игр и соревнований, начальные навыки судейства и провести определенное количество соревнований, где должны показать полученные знания, умения и навыки.

Соревнования проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является кабинет ОБЖ и спортивный зал ОУ. а также наличие баскетбольных, волейбольных мячей, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, учебного тренажера АК 74, магазина АК 74, СИЗ.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов разборки, сборки АК 74.
- Правила в спортивные и подвижные игры.
- Правила судейства.
- Журналы и справочники, методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного ведения проведения практических занятий.
- Рекомендации по организации подвижных игр с мячами.
- Инструкции по охране труда.

Техническое оснащение занятий

- 1) Учебные тренажеры АК 74
- 2) Рожки АК 74, пули
- 3) СИЗ
- 4) гимнастические скамейки;
- 5) видеоаппаратура, электронные носители.

#### Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Техника безопасности на занятиях курса. Гигиенические требования к	Групповая	Словесный, беседа Объяснение.	Метод. лит-ра	Фронтальный опрос

	одежде и обуви обучающихся. Памятные дни в истории отечества				
2	Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова.	Групповая	Словесный, беседа Объяснение. Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74 Плакаты	Фронтальный опрос
3	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Инструктаж по ТБ	Парная	Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74 Плакаты	Практическое выполнение заданий.
4	Устройство патрона. Снаряжение магазина. Инструктаж по ТБ	Парная	Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74, рожок Плакаты	Практическое выполнение заданий
5	Устройство патрона. Снаряжение магазина. Инструктаж по ТБ	Парная	Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74, рожок Плакаты	Практическое выполнение заданий
6	Снаряжение магазина.	Парная	Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74, рожок Плакаты	Практическое выполнение заданий
7	Снаряжение магазина.	Парная	Практическое упражнение	Метод. лит-ра Тренажер АК 74, рожок Плакаты	Практическое выполнение заданий
8	Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств	Парная	Словесный, беседа Объяснение. Практическое упражнение	Метод. лит-ра СИЗ Плакаты	Практическое выполнение заданий

	индивидуально й защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевоисковог о защитного комплекта (ОЗК). Инструктаж по ТБ				
9	Прохождение полосы препятствия	Групповая	Практическое упражнение	Маты, мячи, гимнастически е скамейки, скалки	Практическо е выполнение заданий
10	Соревнования: неполная разборка, сборка АК 74; снаряжение магазина	Индивидуальна я	Практическое упражнение	Тренажеры АК 74, рожок	Практическо е выполнение заданий
11	Соревнования: комплексная эстафета	Командная	Практическое упражнение	Спортивное оборудование, СИЗ, санитарная сумка	Практическо е выполнение заданий
12	ОФП: кросс	Групповая	Практическое упражнение	Спортивный зал	Практическо е выполнение заданий
13	ОФП: силовые упражнения	Групповая	Практическое упражнение	Гантели, набивные мячи, настенная перекладина	Практическо е выполнение заданий
14	ОФП: спортивные игры	Групповая	Практическое упражнение	Мячи, волейбольные, баскетбольные	Практическо е выполнение заданий
15	ОФП: подвижные игры	Групповая	Практическое упражнение	Мячи, волейбольные, баскетбольные	Практическо е выполнение заданий
16	Соревнования: прохождение	Групповая	Практическое упражнение	Спортивное оборудование	Практическо е

	полосы препятствия				выполнение заданий
17	Памятные дни в истории отечества	Групповая	Беседа, рассказ	Метод. литература	Фронтальный опрос
18	Подведение итогов курса обучения	Групповая	Беседа		Фронтальный опрос

#### Список литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из-во: «Просвещение», 2007
2. ОБЖ. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками /авт-сост. Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2005
3. Идея патриотизма в системе воспитания подрастающего поколения: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф.(Краснодарский край, с. Сукко; Всероссийский детский центр «Смена», 16–18 апреля 2019 г.). – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019 – 260 с.
4. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
5. Технологии патриотического воспитания школьников: Учебно -метод. пособие / Сост. С. А. Даньшина, Р. К. Стерхова - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. - 104 с.
6. Воспитываем патриотов [Текст]: Методический сборник по организации работы по патриотическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций. – Уфа, 2016. – 107 с.
7. Современная допризывная подготовка молодёжи [Электронный ресурс] // URL: <http://sodpm.ru>