

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

**Управление образования
администрации муниципального района
«Город Краснокаменск и Краснокаменский район»**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Маргуцекская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического совета
Руководитель МС

/Н.А.Мажеева/

« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Маргуцекская СОШ»

/Н.Г.Сидоренко/

Приказ №101 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного предмета по ОБЖ
«Основы самозащиты»

с. Маргуцек
- 2023 год -

Пояснительная записка.

Автор-составитель: *учитель ОБЖ*
Желонкин Игорь Константинович

Возраст детей: *11 класс*

Срок реализации: *34 часа*

Элективный предмет «Основы самозащиты» предназначен для учащихся 11-х классов в целях дополнительного изучения учебного предмета «ОБЖ» в рамках выполнения государственного стандарта общего образования и сохранения единого образовательного пространства, который направлен на создание условий для воспитания ценностного отношения обучающихся к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и её государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества; развития черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма.

Так как многие учащиеся после окончания школы хотят поступать в военные училища, училища МВД и выбирают службу в Вооружённых силах по контракту или в подразделениях МЧС, то каждому из них как юношам, так и девушкам необходимо овладение основами самообороны. Овладев основами самообороны уже в школе, учащиеся придут на службу в органы внутренних дел, МЧС или в подразделения и части Вооружённых сил России более подготовленными как теоретически, так и физически. Кроме этого, очень важна в этом предмете и морально-психологическая подготовка к самообороне.

Элективный предмет «Основы самозащиты» предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты, а также основных видов огнестрельного, травматического и газового оружия, которое может применяться для самообороны, что очень важно в

дальнейшем выборе военной профессии или профессии, связанной со службой в органах Внутренних дел или спецслужбах ФСБ и МЧС.

Кроме этого, в элективный предмет входит раздел, в котором изучаются правила оказания первой помощи пострадавшим при применении холодного, огнестрельного, травматического и газового оружия, а это очень важно для будущих защитников Отечества и сотрудников внутренних дел и МЧС.

Элективный предмет «Основы самозащиты» рассчитан на 34 часа и предназначен для изучения как юношей, так и девушек. Состоит из 9 тем, которые включают 13 часов теории и 21 час практических занятий, включая 1 экскурсию в военкомат г. Краснокаменска, встречу с медработниками ЦРБ, 2 встречи с сотрудниками правоохранительных органов и МЧС.

Цель курса.

Основная цель курса – военно-профессиональная ориентация учащихся старших классов. Вызвать у учащихся интерес к военному делу, к службе в Вооружённых силах и подразделениях Внутренних дел и МЧС. А это очень важно именно в 11 классе, когда учащиеся все чаще задумываются о выборе будущей профессии. Таким образом, элективный предмет «Основы самозащиты» поможет учащимся определиться в дальнейшем выборе профессии, связанной со службой в этих подразделениях.

Задачи курса.

1. Обучающая.

Обучить основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. Воспитательная.

Воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени, с защитой своего Отечества - Российской Федерации и своей малой Родины.

Сформировать у учащихся желание изучать военное дело, основы самообороны и приобрести в дальнейшем профессию, связанную со службой в подразделениях и частях Вооружённых сил, МВД, или других силовых структурах.

3. Развивающая.

Развивать у учащихся такие качества характера, как воинская дисциплина, воинская вежливость, уважение к старшим, патриотизм, внимание, смелость, мужество, сила, ловкость, выносливость, самоотверженность, стрессоустойчивость.

Для реализации данной программы требуются необходимые наглядные пособия, компьютер, спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий, пневматическое оружие.

В процессе реализации курса «Основы самозащиты» предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий; личностно-ориентированный подход к учащимся; игровые технологии (уроки – викторины и уроки – соревнования).

Требования к подготовке учащихся при изучении предмета «Основы самозащиты».

Учащиеся должны знать:

- основные силовые структуры Российской Федерации и их основное предназначение;
- основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны и бронезащиты;
- основные сведения о строении и функциях организма человека, гигиену спортсмена;
- основные правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях;
- основы общефизической подготовки;
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивость;
- основные элементы рукопашного боя;
- основные подручные средства самообороны;
- основные болевые точки на теле человека;
- основные болевые приёмы, пределы необходимой самообороны;
- основные навыки самостраховки;
- правила поведения при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;
- правила поведения при захвате в заложники.

Учащиеся должны уметь:

- применять современное холодное, огнестрельное, травматическое и газовое оружие для самообороны;
- применять современные средства самозащиты и бронезащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- выполнять правила личной гигиены спортсмена;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и ранениях;

- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- выполнять болевые приёмы;
- обезоруживать противника при ударе ножом и угрозе пистолетом;
- использовать подручные средства (палка, пояс, и др.) для самообороны и самозащиты;
- выполнять самостраховку;
- правильно действовать при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;
- правильно вести себя при захвате в заложники.

Тематическое планирование.

<i>Перечень разделов, тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Примерная дата проведения</i>
<u>I. Вводное занятие.</u>	<u>1</u>		
1. Знакомство с программой элективного предмета. Инструктаж по Т.Б.	1	Лекция с демонстрацией слайдов.	
<u>II. Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение.</u>	<u>1</u>		
1. Силовые структуры РФ и их предназначение. История создания силовых подразделений России.	1	Лекция с демонстрацией слайдов.	
<u>III. Современное оружие и средства самозащиты.</u>	<u>6</u>		
1. Основные виды автоматического оружия и пистолетов. Общее устройство, краткая техническая характеристика.	1	Экскурсия №1 в военкомат с показом учебного современного оружия и средств самообороны.	
2. Ручные гранаты. Общее устройство, краткая техническая характеристика.	1	Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов.	
3. Газовые баллончики, их назначение, виды, краткая техническая характеристика.	1	Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов.	
4. Основные средства самообороны, их назначение, устройство и техническая характеристика.	1	Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов.	
5. Разборка и сборка автомата АК и пистолета ПМ.	1	Практическое занятие №1 «Порядок неполной разборки и сборки АК и ПМ».	
6. Подготовка ручных гранат к применению и их разряжение. Метание	1	Практическое занятие №2 «Применение ручных	

гранаты на точность.		гранат для самообороны».	
<u>IV. Общая физическая подготовка</u>	<u>5</u>		
1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Практическое занятие №3.	
2. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	Практическое занятие №4.	
3. Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость.	1	Практическое занятие №5.	
4. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 60-100 метров. Челночный бег 10X10 метров.	1	Практическое занятие №6.	
5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000, 2000, 3000 метров.	1	Практическое занятие №7.	
<u>V. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя.</u>	<u>8</u>		
1. Овладение навыками самостраховки.	1	Практическое занятие №8.	
2. Удары рукой и ногой.	1	Практическое занятие №9.	
3. Защитные действия руками и ногами.	1	Практическое занятие №10.	
4. Болевые приёмы.	1	Практическое занятие №11.	
5. Броски.	1	Практическое занятие №12.	
6. Освобождения от захватов	1	Практическое занятие	

противника.		№13.	
7. Обезоруживание противника при ударе ножом.	1	Практическое занятие №14.	
8. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.	1	Практическое занятие №15.	
<u>VI. Правила поведения при нападениях.</u>	<u>6</u>		
1. Подручные средства самообороны и их применение.	1	Лекция с демонстрацией слайдов.	
2. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним.	1	Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов.	
3. Использование палки для защиты от атак вооружённого и невооружённого противника.	1	Практическое занятие №16.	
4. Использование пояса для защитных действий.	1	Практическое занятие №17.	
5. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и её пределы.	1	Встреча с сотрудником милиции. Лекция.	
6. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва.	1	Встреча с сотрудником МЧС. Лекция.	
<u>VII. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.</u>	<u>2</u>		
1. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система, органы чувств.	1	Встреча с медицинским работником ЦРБ. Лекция.	

2. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание организма. Правила спортивной гигиены.	1	«Урок-викторина» с применением мультимедиа презентации.	
<u>VIII. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса.</u>	<u>1</u>		
1. Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость.	1	Лекция. Психологический тест на стрессоустойчивость.	
<u>IX. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты.</u>	<u>4</u>		
1. Первая помощь при шоке.	1	Практическое занятие №18.	
2. Первая помощь при удушениях. Остановке дыхания и сердцебиения.	1	«Урок-соревнование». Практическое занятие №19.	
3. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясении головного мозга.	1	Практическое занятие №20. «Урок-викторина».	
4. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах. Остановка кровотечения.	1	Практическое занятие №21. «Урок – соревнование».	
ИТОГО:	34		

Содержание программы.

I. Вводное занятие – 1 час.

Знакомство с содержанием программы элективного предмета, расписанием занятий. Инструктаж по Т.Б. с регистрацией в журнале инструктажей.

II. Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение – 1 час.

Краткий обзор Вооружённых сил и силовых структур Российской Федерации, их предназначения и истории создания.

III. Современное оружие и средства самозащиты – 6 часов.

Основные виды автоматического оружия и пистолетов. Общее устройство, краткая техническая характеристика. Ручные гранаты. Общее устройство, краткая техническая характеристика. Газовые баллончики, их назначение, виды, краткая техническая характеристика. Основные средства самообороны, их назначение, устройство и техническая характеристика. Демонстрация современного вооружения и средств самообороны в воинской части г. Красноармейска. Практическая разборка и сборка макетов автомата АК и пистолета ПМ. Практическая подготовка макетов ручных гранат к применению и их разряжение. Метание гранаты на точность.

IV. Общая физическая подготовка – 5 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 60-100 метров. Челночный бег 10X10 метров. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000, 2000, 3000 метров.

V. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя – 8 часов.

Овладение навыками самостраховки. Кувырки, падения. Удары рукой и ногой. Прямой удар. Удар снизу. Удар сбоку. Удары ногой сбоку и назад.

Защитные действия руками и ногами. Подставка предплечья. Болевые приёмы. Загиб руки за спину. Сваливание для связывания. Рычаг руки наружу и внутрь. Броски. Задняя подножка. Бросок через спину. Освобождения от захватов противника. Освобождения от захвата рук. Освобождения от захвата за шею спереди. Освобождения от захвата туловища и рук сзади. Освобождения от захвата туловища спереди. Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

VI. Правила поведения при нападениях – 6 часов.

Подручные средства самообороны и их применение. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним. Использование палки для защиты от атак вооружённого и невооружённого противника. Использование пояса для защитных действий. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и её пределы. Встреча с сотрудником правоохранительных органов. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва. Встреча с сотрудником МЧС.

VII. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена – 2 часа.

Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система, органы чувств. Встреча с медицинским работником ЦРБ. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание организма. Правила спортивной гигиены.

VIII. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса – 1 час.

Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость. Проведение тестирования на стрессоустойчивость.

IX. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты – 4 часа.

Первая помощь при шоке. Первая помощь при удушениях. Остановке дыхания и сердцебиения. Способы проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.

Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясении головного мозга.

Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах. Остановка кровотечений. Занятие проводится в игровой форме «Урок-соревнование» медицинская эстафета и «Урок-викторина».

Литература

1. Аверин А.И. и др. "Начальная военная подготовка" / Учебник для СШ - М.: Просвещение, 1985.
2. Бенякова М.В., Крайнева И.Н. «Энциклопедия для мальчиков», Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994.
3. Буров Д. «Автоматические пистолеты», М., Этерна, 2007.
4. Волокитин А.А., Грачёв Н.Н., Жильцов В.А. и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классов», М., Дрофа, 2007.
5. Латчук В.Н., Миронов С.К. «Терроризм и безопасность человека» 5-11 классы. Учебно-методическое пособие. М., Дрофа, 2007.
6. Смирнов А.Т. и др. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс. Издательство «Просвещение». 2000 г.
7. Смирнов А.Т. «Основы военной службы»: Учеб. Пособие. М.: Дрофа, 2004.
8. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., и др., «Основы безопасности жизнедеятельности» : 11 кл.: Учебник. М., : ООО «Издательство АСТ», 2002.
9. 100 уроков борьбы самбо : М., «Физкультура и спорт», 1971.
10. Интернет портал «Сеть творческих учителей» <http://it-n.ru>
11. Интернет сайт <http://obg33.narod.ru>
12. Интернет сайт <http://samooborona.info>