

Принята
педагогическим советом
МОУ «Зайковская СОШ №1»
протокол от 30.08.2023 № 20

Утверждена
приказом директора
МОУ «Зайковская СОШ №1»
от 31.08.2023 № 92-од
_____Халикова Р.С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Военно-спортивный клуб «РУБЕЖ»

Для учащихся среднего и старшего возраста

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г., №41, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Уровень сложности программы – *базовый*.

Форма обучения: *очная*

Актуальность программы

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия

детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

В целях объединения усилий школы, семьи, общественности, жителей поселка в патриотическом воспитании детей, а также выработки единых подходов в военно-патриотическом воспитании и разработана данная Программа.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Режим занятий: занятия в группах проводятся из расчета 2 часа в неделю по 40 минут.

1.2.Цель и задачи программы:

Целью Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

- формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;
- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей поселка в патриотическом воспитании детей.

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодействие школы с органами исполнительной власти поселка, с воинскими частями, учреждениями культуры и спорта, а также с ветеранскими и другими общественными объединениями.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как:

1. Военно-патриотическая игра «Зарница», «Орленок» на окружном и областном уровнях;
2. Окружная военно-спортивная игра «Один день из жизни бойца»;
3. Общешкольный «Смотр строя и песни»;
4. Муниципальная военно-спортивная игра «Солдатами не рождаются»;
5. Интеллектуальные тематические игры муниципального и окружного уровня.

1.3.Содержание программы.

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся являются творческие объединения учащихся военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

Работа клуба– это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

Тема 1. Первая медицинская помощь – 12 часов

Тема 2. Туризм-4 часа

Тема 3. Дорога без опасности-2 часа

Тема 4. Общая физическая и строевая подготовка-33 часа

Тема 5. Рукопашный бой-8 часов

Тема 6. Пожарная безопасность-2 часа

Тема 7. Огневая подготовка-3 часа

Тема 8. Основы туристической техники-4 часа

Основные направления программы военно-патриотического клуба «Рубеж»

1. Совершенствование процесса патриотического воспитания школьников.

Системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания предусматривается:

1. Определение приоритетных направлений работы по патриотическому воспитанию на современном этапе;
2. Обогащение учебного и воспитательного процесса мероприятиями по патриотическому воспитанию;
3. Развитие форм и методов по патриотическому воспитанию на основе новых информационных технологий;
4. Усиление патриотической направленности в курсах социально-гуманитарных дисциплин;

2. Развитие научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания учащихся.

Системой мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания предусматривается:

1. Продолжить изучение изменений в сфере патриотического воспитания и использование их в практической деятельности;
2. Разработка методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности школьника как патриота России;
3. Разработка комплекса учебных занятий в области патриотического воспитания;
4. Разработка форм, методов и средств патриотического воспитания различных категорий учащихся;
5. Изучение и обобщение передового опыта в области патриотического воспитания для его внедрения в практику патриотической работы.

3. Координация деятельности общественных организаций(объединений) в интересах патриотического воспитания учащихся.

Системой мер по координации деятельности общественных организаций (объединений) в интересах патриотического воспитания предусматривается:

1. Создание условий для участия общественных организаций (объединений) и творческих союзов в работе по патриотическому воспитанию учащихся школы;
2. Развитие активных форм общественного воспитательного воздействия на формирование патриотического сознания учащихся школы.

Урочная деятельность.	Внеурочная деятельность.
------------------------------	---------------------------------

<p><u>История</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Русь и золотая Орда. Борьба русского народа. 2. Куликовская битва. 3. Битва на Чудском озере. 4. Отечественная война 1812 года. 5. «Отчизны славные сыны». Герои отечественной войны. 6. Крымская война 1853-1856 г. <p><u>Обществознание</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое значит быть патриотом? 2. Символика России. 3. Гражданин – Отечества достойный сын. 4. Защита Отечества. 5. Права и обязанности граждан. 6. Мы – многонациональный народ. <p><u>Литература.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М.Ю. Лермонтов «Бородино» 2. Тема Родины в творчестве А. Блока 3. Патриотическая лирика В. Маяковского 	<p><u>Классные часы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Патриотизм. Какой смысл вкладывается в это понятие? 2. Я гражданин России. 3. Армейские годы отцов. 4. Есть такая профессия – Родину защищать. 5. Есть память, которой не будет забвенья. 6. Символы государства Российского. 7. «Победе посвящается...» 8. Георгиевская ленточка. 9. Слава тебе, победитель солдат! 10. Мое отечество!
--	---

4. Информационное обеспечение в области патриотического воспитания учащихся.

Системой мер по информационному обеспечению в области патриотического воспитания учащихся предусматривается:

организация тематических выставок в школьной музейной комнате;

выпуск школьных газет к знаменательным датам (Празднование Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов – 9 мая; Дня защитников Отечества (День победы Красной армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 год)) – 23 февраля; Дня разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год) – 2 февраля; Дня Конституции Российской Федерации – 12 декабря),

проведение классных часов по патриотическому воспитанию,

уроки мужества «Мы помним» посвященных ВОВ,

волонтерская деятельность в рамках «Весенней неделе добра»,

туристический слет «День Здоровья»,
конкурс рисунков «Во славу отечества»,
тематические конкурсы чтецов,
конкурс «История войн в играх».

5. Использование государственных символов России в патриотическом воспитании учащихся.

В целях изучения государственных символов России в патриотическом воспитании предусматривается:

1. Участие в различных конкурсах школьного, муниципального уровня на знание государственных символов России и символов субъектов Российской Федерации;
2. Проведение школьных конкурсов, семинаров, конференций, выставок и экспозиций по вопросам патриотического воспитания с использованием государственных символов России;
3. Организация изучения на уроках и внеклассных мероприятиях государственной символики России, порядка официального использования государственного флага, герба и гимна Российской Федерации;
4. Оформление стендов с использованием государственной символики России, Свердловской области, Ирбитского района.

1.4. Планируемые результаты.

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

Конечным результатом реализации Программы является положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных

условий для духовного и культурного воспитания личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 1 курс: Начальная военная подготовка

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Начальная военная подготовка
	Название детского творческого объединения (руководитель)		
1.	Первый год обучения	Всего	68
		Теория	14
		Практика	54

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа.

Продолжительность учебного года: 38 недель.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 10 по 20 мая.

2.3. Рабочая программа учебного курса

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности для подростков 14-17 лет «Военно-патриотический клуб «РУБЕЖ».

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- 2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы технической направленности «Военно-патриотический клуб «РУБЕЖ» приведено в Приложении.

1. Приложение № 1 Рабочая программа учебного курса «Начальная военная подготовка»

2.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в Учреждении имеются необходимые материально-технические условия. Материально-технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Проведение занятий осуществляется на базе спортивного зала, кабинета информатики в которых имеется необходимое оборудование для проведения занятий.

3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация обучающихся – неотъемлемая часть образовательных отношений, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации - выявление уровня обученности и его соответствия прогнозируемым результатам программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с 15-26 мая.

Формы проведения аттестации: соревнования, спортивные игры, участие в муниципальной военно-патриотической игре «Солдатами не рождаются».

3.2. Список литературы:

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
6. Смирнов А.Т.Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
7. Смирнов А.Т.Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
11. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.
11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.

15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.
16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.-М.: Просвещение, 1978 г.
18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
21. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.
22. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Военно-патриотический клуб «РУБЕЖ»

Рабочая программа учебного курса
Начальная военная подготовка

Календарно-тематическое планирование.

№	Тематика занятия.	Количество часов.		
			теория	практика
I. Первая медицинская помощь (12 ч).				
1.1	Личная и общественная гигиена.	1	1	
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	1		1
1.3	Понятие раны. Виды ран.	1	1	
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	1		1
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	1		1
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.	1		1
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	1		1
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.10	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	1		1
1.11	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.	1	1	
1.12	Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	1	1	
II. Туризм (4 ч).				
2.1	Ориентирование на местности без карты.	1	1	
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	1	1	
2.3	Движение по азимуту. Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	1		1

2.4	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	1		1
III. Дорога без опасности (2 ч).				
3.1	Изучение правил дорожного движения. Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.	1	1	
3.2	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов. Фигурное вождение велосипеда.	1		1
IV. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (33 ч).				
4.1	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.	1		1
4.2	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.	1		1
4.3	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».	1		1
4.4	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1		1
4.5	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.	1		1
4.6	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		1
4.7	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.	1		1
4.8	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.	1		1
4.9	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.	1		1
4.10	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).	1		1

4.11	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.	1		1
4.12	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		1
4.13	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.	1		1
4.14	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1		1
4.15	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1		1
4.16	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1		1
4.17	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1		1
4.18	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	1		1
4.19	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1		1
4.20	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	1		1
4.21	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	1		1
4.22	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1		1
4.23	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1		1

4.24	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.	1		1
4.25	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.	1		1
4.26	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.	1		1
4.27	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.	1		1
4.28	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.	1		1
4.29	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.	1		1
4.30	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	1		1
4.31	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1		1
4.32	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	1		1
4.33	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.	1		1
V. Рукопашный бой (8 ч).				
5.1-5.2	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.	2	1	1
5.3-5.4	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.	2	1	1
5.5-5.6	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.	2	1	1
5.7-5.8	Приёмы освобождения от захватов.	2	1	1

VI. Пожарная безопасность(2 ч).				
6.1-6.2	Пожарная эстафета.	2		2
VII. Огневая подготовка(3 ч).				
7.1	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.	1		1
7.2	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	1		1
7.3	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.	1		1
VIII. Основы туристической техники(4 ч).				
8.1	Ориентирование в туристическом походе.	1	1	
8.2	Организация бивака. Установка палатки.	1		1
8.3	Разведение костра.	1		1
8.4	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	1		1
	всего	68	14	54

Содержание учебного курса.

Тема 1. Первая медицинская помощь-12 часов.

Теория-6 часов. Личная и общественная гигиена. ПМП при травмах и несчастных случаях.

Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах. Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.

Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания. ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

Практика – 6 часов. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

Тема 2. Туризм-4 часа.

Теория – 2 часа. Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

Практика – 2 часа. Движение по азимуту. Составление схемы местности и нанесение цели на схему. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа. Измерение расстояния различными способами. Организация движения по азимуту.

Тема 3. Дорога без опасности-2 часа.

Теория – 1 час Изучение правил дорожного движения. Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика. Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.

Практика – 1 час. Фигурное вождение велосипеда.

Тема 4. Общая физическая и строевая подготовка-33 часа.

Практика -33 часа. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

Командные игры. Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.

Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

Тема 5. Рукопашный бой-8 часов.

Теория – 4 часа. Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.

Практика-4 часа. Приёмы рукопашного боя с оружием. Приёмы освобождения от захватов.

Тема 6. Пожарная безопасность-2 часа

Практика-2 часа. Боевое развёртывание от пожарного автомобиля. Пожарная эстафета.

Надевание «боёвки» - боевой одежды.

Тема 7. Огневая подготовка-3 часа.

Практика-3 часа. Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина.

Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.

Тема 8. Основа туристической техники-4 часа.

Теория-1 час. Ориентирование в туристическом походе.

Практика-3 часа. Организация бивака. Разведение костра. Установка палатки.

Способы преодоления препятствий во время маршрута.