

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.