

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 36

**Рабочая программа военно-патриотического клуба  
«ПАТРИОТ»**

ИРКУТСК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы «Патриот»** по содержанию является *социально-педагогической*. Функциональное предназначение программы - *учебно – познавательная*, по форме организации – *кружковая*, по времени реализации – *одногодичная*.

**Образовательная программа «Патриот»** модифицированная. Составлена на основе авторской программы Носенко С.П.

**Актуальность.** В настоящее время успех развития общества в решающей мере зависит от настроения людей, от их готовности способствовать движению вперёд, от их самоотдачи во имя благополучия своей страны, от уровня сформированности у них патриотических чувств. Основным объектом воспитания патриотических чувств являются дети и молодёжь – будущее любого современного общества.

Вместе с тем, патриотизм ещё не стал объединяющей основой общества. Тревогу вызывает равнодушие молодого поколения к ветеранам войны и труда, их слабое физическое развитие, случаи вандализма.

**Направленность программы.** Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2015 - 2019 гг.». По *содержанию* она является военно-патриотической, и по *функциональному назначению* – учебно – познавательной, досуговой, по *форме организации* – кружковой, по *времени реализации* – *одногодичной*.

Программа имеет следующие разделы: основы военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, туристическая подготовка, тактическая подготовка, медико- санитарная подготовка, гражданская оборона, ратные страницы истории.

### **Цели и задачи программы :**

- 1.Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, верности Отечеству.
- 2.Воспитание готовности к службе в армии.
- 3.Изучение истории и культуры Отечества и родного края.
- 4.Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.
- 5.Способствовать воспитанию гражданственности и нравственности, высокой ответственности, патриотических чувств.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

- В принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
- В формах и методах обучения ( активное, дифференцированное);
- В методах контроля (тесты, соревнования);
- В средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты, видеофильмы, книги).

Теория всегда подкрепляется практикой.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы от 14 до 17 лет. Этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Срок реализации** образовательной программы 3года.

**Формы занятий:**

- Фронтальная;
- Групповая;
- Индивидуальная.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два часа.

**Ожидаемые результаты.**

По окончании обучения воспитанник должен знать:

- Основные составляющие здорового образа жизни;
- Ратные страницы истории Отечества;
- Строй отделения и порядок управления им;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Средства индивидуальной защиты;
- Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- Выполнять неполную разборку и сборку ММГ АК- 74.

**Способы проверки освоения программы:**

- Выполнение нормативов;
- Тестирование;
- Зачётные занятия.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, Тема занятий	Количество часов									Контроль
		Всего			Теория			Практика			
		1 Период	2 Период	3 Период	1 Период	2 Период	3 Период	1 Период	2 Период	3 Период	
<b>1.</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
1.1	Почему необходима вооружённая защита отечества				1						
1.2	Внешние и внутренние угрозы					1					
1.3	Предназначение Вооружённых Сил РФ					1					
1.4	История создания Уставов Вооружённых Сил РФ				1						Тест
1.5	Устав внутренней службы					1					
1.6	Обязанности военнослужащих						1				Тест
1.7	Военнослужащие и взаимоотношения между ними						1				
1.8	Суточный наряд. Обязанности суточного наряда							1	1		Зачёт
1.9	Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания						1	1			
1.10	Организация караульной службы. Обязанности часового						1		4	4	Несение караульной Службы

1.11	Военная присяга. Клятва клубу «Красная гвоздика»					1	1				
1.12	Воинские звания. История воинских званий						1				Тест
1.13	Структура Вооружённых Сил РФ							2			
1.14	Сухопутные войска									2	
1.15	Военно- воздушные силы									1	
1.16	Военно-морской флот									1	
1.17	Другие рода войск									2	
<b>2.</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	
2.1	Строй и его элементы				1	1	1				
2.2	Обязанности военнослужащего перед построением и в строю							1		1	
2.3	Строевая стойка и строевые приёмы							1	1	1	
2.4	Воинское приветствие на месте и в движении								1	1	
2.5	Строевые приёмы с оружием								2	3	
2.6	Практическая отработка строевых приёмов								2	3	
2.7	Одиночная строевая подготовка							2	2	3	Зачёт
2.8	Строевая подготовка в составе отделения								2	3	Зачёт
<b>3.</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	
3.1	История создания отечественного оружия				1						
3.2	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова					1					



	преград										
5.5	Ориентирование на местности							1			
5.6	Определение азимута на предмет									2	
5.7	Определение высоты и расстояния									2	
5.8	Туристические навыки. Практические тренировки									3	Поход
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	
6.1	Разминка				2				1	2	
6.2	Развитие выносливости							2	1	3	Сдача
6.3	Развитие силы							2	1	3	Сдача
6.4	Развитие координационных способностей							1	1	3	
6.5	Акробатические упражнения							2	1	3	
6.6	Спортивные игры								6	8	
6.7	Рукопашный бой					2	2		6	9	Зачёт
<b>7.</b>	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
7.1	Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях				1						
7.2	Виды кровотечений и их характеристика					1					
7.3	Правила и техника остановки кровотечений							1		1	Тест

7.4	Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах								1	1	Тест
7.5	Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе					1				1	Тест
7.6	Первая медицинская помощь при остановке сердца. Искусственная вентиляция лёгких. Непрямой массаж сердца						1	1		2	Зачёт
7.7	Способы переноски пострадавших						1			1	Зачёт
7.8	Правила наложения стерильных повязок								1	1	
7.9	Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами						1		1	2	Тест
<b>8.</b>	<b>Гражданская оборона</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	
8.1	История создания Гражданской обороны				1						
8.2	История массового оповещения					1					
8.3	Средства индивидуальной защиты						1				
8.4	Практические тренировки								2	5	Зачёт
<b>9.</b>	<b>Ратные страницы истории и история родного края</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	

9.1	Дни воинской славы					1	1				
9.2	Российской армии						2				
9.3	История Сталинградской битвы				1	1	1			1	Тест
9.4	История Великой Отечественной войны					1	1				Тест
9.5	Ордена и награды					1					
9.6	История Волгоградской области					1	1				
9.7	История родного посёлка				1		2	2	2	2	Поисковая
9.8	2 Герой Советского Союза Шурухин П.И.				1	1	1		1	1	Поисковая

### Содержание тем Основы военной службы

#### Учебные цели:

Познакомить с сущностью и содержанием воинской деятельности, с основными задачами Вооружённых Сил Российской Федерации, предназначением видов и родов войск, уяснить роль военной службы в гражданском, нравственном, профессиональном и физическом становлении личности, помочь проникнуться чувством уважения к Вооружённым Силам РФ.

В результате изучения раздела программы «Основы военной службы» члены клуба должны

#### знать:

- необходимость вооружённой защиты Отечества в связи с внешней и внутренней угрозой;
- предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю создания уставов Вооружённых сил России;
- Устав внутренней службы;
- обязанности военнослужащих;
- воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания;
- военная присяга, содержание клятвы клуба «Красная гвоздика»;
- историю воинских званий;
- структуру Вооружённых Сил России.

**уметь:**

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- поддерживать уставной воинский порядок;
- различать рода и виды войск;
- применять требования общевоинских уставов при выполнении общих обязанностей военнослужащих;
- точно выполнять и правильно применять положения общевоинских уставов при несении внутренней и караульной служб;
- чётко произносить клятву клуба «Красная гвоздика».

**Содержание раздела «Основы военной службы»**

**Тема № 1. Почему необходима вооружённая защита Отечества.**

Занятие 1.1 – 1 час. Родина и её национальная безопасность. Сферы Вооружённых Сил (оборона страны, защита и охрана государственной границы РФ в воздушном пространстве и подводной среде защита на суше и на море), Федеральный закон «Об обороне» и организация обороны РФ.

**Тема № 2. Внешние и внутренние военные угрозы.**

Занятие 1.2 – 1 час. Угроза национальной безопасности России. Локальные войны и конфликты, обязательства Вооружённых Сил России по участию в миротворческих операциях по поддержанию мира, Военная доктрина, обеспечивающая ядерное содержание, военные аспекты международного военного права.

**Тема № 3. Предназначение Вооружённых Сил РФ.**

Занятие 1.3 – 1 час. Статья 10 «Об обороне». Вооружённые Силы РФ – государственная организация, составляющая основу обороны страны. Они предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами.

**Тема № 4. История создания уставов вооружённых сил России.**

Занятие 1.4 – 1 час. История возникновения военных уставов, их общее предназначение и структура. Устав Вооружённых Сил России – это свод законов воинской службы.

**Тема № 5. Устав внутренней службы.**

Занятие 1.5 – 1 час. Содержание устава, его предназначения и структура.

**Тема № 6. Обязанности военнослужащих.**

Занятие 1.6 – 1 час. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Федеральный закон «О статусе военнослужащих».

**Тема № 7. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.**

Занятие 1.7 – 1 час. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчинённые, старшие и младшие.

**Тема № 8. Суточный наряд. Обязанности суточного наряда.**

Занятие 1.8 – 4 часа. Суточный наряд роты, его состав. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Тренировка в выполнении обязанностей дневального по роте.

**Тема № 9. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания.**

Занятия 1.9 – 3 часа. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Порядок применения поощрений. Поощрения, применяемые к солдатам. Правила поведения командира отделения, взвода, роты. Порядок дисциплинарных взысканий. Ответственность военнослужащих за нарушения российских законов.

**Тема № 10. Организация караульной службы. Обязанности часового.**

Занятие 1.10 – 4 часа. Основные положения Устава гарнизонной и караульной служб. Обязанности часового.

**Тема № 11. Военная присяга. Клятва клубу «Красная Гвоздика».**

Занятие 1.11 – 3 часа. Военная присяга – клятва воина на верность родине. Текст, смысл и значение Военной присяги для военнослужащих. Ритуал приведения к присяге. Текст, смысл и значение клятвы клуба «Красная гвоздика» для членов клуба. Ритуал приведения к клятве.

**Тема № 12. Воинские звания. История воинских званий.**

Занятие 1.12 – 1 час. История воинских званий. Воинские звания и порядок их присвоения, военная форма одежды.

**Тема № 13. Структура Вооружённых Сил РФ.**

Занятие 1.13 – 1 час. Структура Вооружённых Сил России, виды Вооружённых Сил и рода войск.

**Тема № 14. Сухопутные войска.**

Занятие 1.14 – 2 часа. Сухопутные войска (Мотострелковые, танковые, ракетные, противовоздушной обороны, авиация). История их создания, предназначение.

**Тема № 15. Военно-воздушные силы.**

Занятие 1.15 – 1 час. Военно-воздушные Силы, история их создания, предназначение. Роды авиации (бомбардировочные, истребительные, штурмовые, разведывательные, транспортные). Войска ПВО (зенитно-ракетные, радиотехнические, авиация противовоздушной обороны).

**Тема № 16. Военно-морской флот.**

Занятие 1.16 – 1 час. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Рода Вооружённых Сил МФД (подводные, надводные, морская авиация, береговые ракетно-артиллерийские, морская пехота).

**Тема № 17. Другие рода войск.**

Занятие 1.17 – 3 часа. Другие виды Вооружённых сил и рода войск (пограничные, внутренние войска МВД, железнодорожные, войска правительственной связи и информации (ФАПСИ), войска гражданской обороны, воздушно-десантные, тыл Вооружённых сил, специальные), история создания и предназначение.

**Строевая подготовка**

**Учебные цели:**

Выработать умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы и действия в составе отделений, взводов. Выработка строевой выправки, подтянутости и выносливости. Подготовить подразделения к слаженным действиям в различных строях. Воспитывать дисциплинированность, любовь к традициям Вооружённых Сил, патриотические чувства.

В результате изучения раздела программы «Строевая подготовка» и получения практических навыков в выполнении Строевого устава члены клуба должны

**знать:**

- положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным подразделением;

**уметь:**

- выполнять обязанности командиров перед строем и в строю;
- уверенно выполнять строевые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием;
- отдавать воинскую честь;
- выходить и становиться в строй;
- подходить к начальнику и отходить от него;
- правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;
- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строевой подготовке с личным составом отделения.

**Содержание раздела «Строевая подготовка»**

**Тема № 1. *Строй и его элементы.***

Занятие 2.1 – 1 час. Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.

**Тема № 2. *Обязанности военнослужащего перед строем и в строю.***

Занятие 2.2 – 1 час. Выход из строя. Подход и отход от начальника.

**Тема № 3. *Строевая стойка и строевые приёмы.***

Занятие 2.3 – 2 часа. Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».

Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

**Тема № 4. *Воинское приветствие на месте и в движении.***

Занятие 2.4 – 2 часа. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй.

**Тема № 5. *Строевые приёмы с оружием.***

Занятие 2.5 – 4 часа.

Строевая стойка и выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Повороты на месте и в движении с оружием.

**Тема № 6. *Практическая отработка строевых приёмов.***

Занятие 2.6 – 5 часов. Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении.

**Тема № 7. *Одиночная строевая подготовка.***

Занятие 2.7 -5 часов. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

**Тема № 8. *Строевая подготовка в составе отделения.***

Занятие 2.8 – 10 часов. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

## Огневая подготовка

### Учебные цели:

Обучить умелому использованию оружия в различных условиях боевой обстановки. Познакомить с правилами обращения с оружием, его свойствами, назначением, устройством и неполной разборкой. Научить производству меткого выстрела из автомата из положения, лёжа по целям, расположенным на известных дальностях. Привить навыки по уходу и сбережению автомата. Дать первоначальные понятия о явлении выстрела и закономерностях полёта пули в воздухе. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, смелость.

В результате изучения раздела программы «Огневая подготовка» члены клуба должны

### знать:

- основы и правила стрельбы из стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;
- содержание и порядок приведения стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению ;
- правила хранения, эксплуатации, сбережения оружия;
- основные положения курса стрельб, меры безопасности при обращении с оружием.

### уметь:

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным целям в соответствии с приёмами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- организовать и методически правильно проводить занятия по огневой подготовке с личным составом отделения;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

### Содержание раздела «Огневая подготовка»

#### **Тема № 1. История создания отечественного оружия.**

Занятие 3.1 – 1 час. История создания отечественного оружия и его назначение.

#### **Тема № 2. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.**

Занятие 3.2 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство основных частей и механизмов автомата. Принцип работы автомата Калашникова.

#### **Тема № 3. Устройство, принцип действий основных частей и механизмов автомата Калашникова.**

Занятие 3.3 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство АКМ. Работа частей и механизмов АКМ. Работа частей и механизмов при стрельбе.

#### **Тема № 4. Устройство, принцип действия основных частей и механизмов пневматической винтовки.**

Занятие 3.4 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

**Тема № 5. Устройство мелкокалиберной винтовки.**

Занятие 3.5 – 1 час. Назначения, боевые свойства, общее устройство мелкокалиберной винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

**Тема № 6. Правила прицеливания и приёмы стрельбы.**

Занятие 3.6 – 2 часа. Тренировка в удержании автомата, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа. Меры безопасности при обращении с оружием.

**Тема № 7. Разборка и сборка автомата.**

Занятие 3.7 – 10 часов. Порядок неполной разборки автомата. Тренировка в разборке и сборке автомата. Уход за оружием, его хранение и сбережение.

**Тема № 8. Стрелковая тренировка.**

Занятие 3.8 – 13 часов. Тренировка по технике стрельбы. Стрельба по неподвижным целям. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость пули. Пробивное и убойное действие пули. Прямой выстрел. Образование траектории. Отдача оружия и угол вылета пули.

**Тактическая подготовка**

**Учебные цели:**

Помочь приобрести практические навыки, необходимые для самостоятельных действий в бою в любое время года и на различной местности. Учить тактически правильно использовать местность, быстро передвигаться на поле боя, сноровисто преодолевать различные препятствия, быстро окапываться, умело применять своё оружие, проявлять инициативу и находчивость. Морально-боевые качества.

В результате изучения раздела программы «Тактическая подготовка» члены клуба должны

**знать:**

- теорию боя;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса;
- ориентирование карты по компасу;
- движение по азимутам;
- способы передвижения солдат в бою;
- топографическую карту;

**уметь:**

- перебегать, переползать по-пластунски, на полчетвереньках, на боку;
- преодолевать естественные преграды;
- двигаться по азимуту в заданном направлении;
- ориентироваться на местности;
- определять высоту и расстояние;
- пользоваться страховкой;

- преодолевать препятствия и преграды;
- быстро окапываться;
- применять оружие.

### **Содержание раздела «Тактическая подготовка».**

#### **Тема № 1. Способы передвижения солдат в бою.**

Занятие 4.1 – 2 часа. Способы передвижения солдат в бою. Действия солдата в бою. Перебежки, переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку. Теория боя.

#### **Тема № 2. Инженерная подготовка.**

Занятие 4.2 – 3 часа. Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа.

#### **Тема № 3. Преодоление естественных препятствий.**

Занятие 4.3 -5 часов. Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам. Естественные и искусственные точки страховки.

#### **Тема № 4. Движение в заданном направлении в составе отделения.**

Занятие 4.4 – 2 часа. Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении. Финиш команды. Подведение итогов.

### **Туристическая подготовка**

#### **Учебные цели:**

Помочь приобрести туристические навыки. Познакомить со средствами и способами страховки, техникой пешего туризма, вязкой узлов, установкой палатки, ориентирование на местности, движение по азимуту, устройством компаса. Учить пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять высоту, ширину объекта и расстояние до него. Воспитывать собранность и выносливость. Формировать навыки по спасению человека в экстремальной ситуации.

В результате изучения раздела программы «Туристическая подготовка» члены клуба должны

#### **знать:**

- способы выживания в экстремальных условиях;
- технику пешеходного туризма;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса и способ его применения;
- ориентирование карты по компасу;
- топографические знаки;
- движение по азимутам;
- обязанности в походном лагере;

#### **уметь:**

- ориентироваться на местности;
- вязать узлы;
- устанавливать палатку;

- разводить костер разными способами;
- определять азимут на предмет;
- «читать» топографические карты;
- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;
- пользоваться страховкой;
- преодолевать препятствия и преграды.

## **Содержание раздела «Туристическая подготовка»**

### **Тема № 1. Собираясь в туристический поход.**

Занятие 5.1 – 1 час. Туристический маршрут. Твой помощник - компас. Личное и групповое снаряжение. Правильно уложенный рюкзак. Медицинская аптечка. Обязанности в походном лагере.

### **Тема № 2. Средства и способы страховки. Вязка узлов.**

Занятие 5.2 – 2 часа. Средства и способы страховки. Виды узлов и способы их связывания.

### **Тема № 3. Техника пешего туризма. Установка палатки. Разведение костра.**

Занятие 5.3 – 4 часа. Виды и способы жизнеобеспечения человека. Снаряжение и имущество туриста. Маршрутная карта. Компас. Переправа. Ночлег в лесу. Типы костров и способы их разведения. Виды узлов и способы их связывания. Отработка умения быстро устанавливать палатку.

### **Тема № 4. Преодоление препятствий и преград.**

Занятие 5.4 – 2 часа. Виды препятствий и преград и способы их преодоления. Отработка навыков умений и навыков преодоления различных препятствий.

### **Тема № 5. Ориентирование на местности.**

Занятие 5.5 – 2 часа. Виды и способы ориентирования на местности. Способы выживания в экстремальных условиях. Топографические знаки. Топографические карты.

### **Тема № 6. Определение азимута на предмет.**

Занятие 5.6 – 2 часа. Виды и способы ориентирования по местным предметам. Отработка навыков по овладению способами ориентирования, определения азимута на предмет.

### **Тема № 7. Определение высоты и расстояния.**

Занятие 5.7 – 2 часа. Виды и способы ориентирования. Отработка навыков определения высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него.

### **Тема № 8. Туристические навыки. Практические тренировки.**

Занятие 5.8 – 6 часов. Работа с топографическими картами. Ориентирование на местности (заданное направление). Ориентирование по солнцу. Движение по азимутам. Переправа по верёвке с перилами. Укладка бревна и переправа по нему. Преодоление «мышеловки». Организация бивака, разведение костра. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Определение высоты и ширины удалённого объекта и расстояния до него. Передвижение в населённом пункте с соблюдением правил дорожного движения.

## **Физическая подготовка**

### **Учебные цели:**

Способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость. Подготовить к сдаче нормативов по физической подготовке. Воспитывать волю, смелость, дисциплинированность, стремление к более высоким спортивным достижениям.

В результате изучения раздела программы «Физическая подготовка» члены клуба должны

### **знать:**

- значение двигательной активности и закаливающих процедур для здоровья человека;
- влияние факторов внешней среды на организм человека;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

### **уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, преодолевать рекомендованную в комплексной программе полосу препятствий;
- выполнять акробатические упражнения;
- подтягиваться на перекладине;
- метать различные по весу и форме снаряды на дальность и на меткость;
- выполнять скоростной бег;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног;
- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;
- демонстрировать и применять в спортивной игре или в процессе выполнения специально-комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

## **Содержание раздела «Физическая подготовка»**

### **Тема № 1. Разминка.**

Занятие 6.1 – 2 часа. Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса.

### **Тема № 2. Развитие выносливости.**

Занятие 6.2 – 7 часов. Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.

Отжимания, подтягивание на перекладине, наклоны туловища, приседания. Прыжки в длину и высоту. Метание различных по массе и форме снарядов на дальность и на меткость. Подвижные игры.

### **Тема № 3. Развитие силы.**

Занятие 6.3 – 8 часов. Разминка. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения. Упражнение тела в виси. Комплекс упражнений со штангой, гириями, гантелями, эспандером. Прыжки, многоскоки, метания, перетягивание каната, лазание по канату, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

#### **Тема № 4. Развитие координационных способностей.**

Занятие 6.4 – 7 часов. Разминка. Метание в цель различных предметов, прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Бег по лабиринту. Прыжки через барьеры. Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

#### **Тема № 5. Акробатические упражнения.**

Занятие 6.5 – 7 часов. Разминка. Ритмическая гимнастика. Строевой шаг. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. Упражнение на бревне, низкой перекладине. Перелезание через гимнастического коня.

#### **Тема № 6. Спортивные игры.**

Занятие 6.6 – 10 часов. Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.

#### **Тема № 7. Рукопашный бой.**

Занятие 6.7 – 21 час. Отработка приёмов рукопашного боя. Удары рукой и ногой. Защитные действия. Болевые приёмы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника.

### **Медико-санитарная подготовка**

#### **Учебные цели:**

Помочь приобрести необходимые знания и термины для понимания угрожающих жизни состояний. Научить владеть тактикой оказания помощи при несчастных случаях. Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных ситуациях. Воспитывать чувство сострадания и взаимопомощи.

В результате изучения раздела программы «Медико-санитарная подготовка» и получения практических навыков члены клуба должны

#### **знать:**

- классификация ран и их причины;
- характеристику различных видов кровотечений и их причины;
- правила и технику остановки кровотечений;
- симптомы солнечного удара, виды ожогов;
- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;
- характеристику перевязочного материала;
- правила наложения стерильных повязок;
- как оказать первую медицинскую помощь при поражении радиоактивными отравляющими веществами;

#### **уметь:**

- оказать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;
- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;

- обездвиживать повреждённую часть тела;
- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;
- переносит пострадавших;
- оказывать неотложную помощь в любых ситуациях, не теряться при этом.

### **Содержание раздела «Медико-санитарная подготовка»**

#### **Тема № 1. Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях.**

Занятие 7.1 – 2 часа. Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях.

#### **Тема № 2. Виды кровотечений и их характеристика.**

Занятие 7.2 – 1 час. Характеристика различных видов кровотечений и их причины.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

#### **Тема № 3. Правила и техника остановки кровотечений.**

Занятие 7.3 – 3 часа.

Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

#### **Тема № 4. Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах.**

Занятие 7.4 – 2 часа. Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при переломах.

#### **Тема № 5. Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе.**

Занятие 7.5 – 2 часа. Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе.

#### **Тема № 6. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.**

Занятие 7.6 – 2 часа. Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.

#### **Тема № 7. Способы переноски пострадавших.**

Занятие 7.7 – 3 часа. Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших.

#### **Тема № 8. Правила наложения стерильных повязок.**

Занятие 7.8 – 3 часа. Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.

#### **Тема № 9. Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.**

Занятие 7.9 – 2 часа. Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

## Гражданская оборона

### Учебные цели:

Познакомить с основными положениями Федерального закона «О гражданской обороне», основными понятиями и определениями, задачами Гражданской обороны, структурой и органами управления. Познакомиться с классификацией средств индивидуальной защиты, их назначением и принципом действия, с простейшими и подручными средствами защиты, правилами эвакуации, устройством фильтрующего противогаза. Отработать навыки защиты органов дыхания и кожи. Помочь уяснить принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения. Учить изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты, стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе.

В результате изучения раздела программы «Гражданская оборона» члены клуба должны

### знать:

- историю создания, предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны;
- классификацию средств индивидуальной защиты;
- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты, правила пользования ими;
- устройство фильтрующего противогаза;
- принцип действия и поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него;
- правила эвакуации;

### уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты;
- стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе;
- защищать органы дыхания и кожу.

### Содержание раздела «Гражданская оборона»

#### **Тема № 1. История создания системы гражданской обороны и её задачи.**

Занятие 8.1 – 1 час. История создания системы гражданской обороны. Структура и органы управления. Основные понятия и определения гражданской обороны. Задачи, стоящие перед гражданской обороной.

#### **Тема № 2. Характеристика оружия массового поражения.**

Занятие 8.2 – 2 часа. История появления, принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения (ядерного, химического, бактериологического). Способы защиты от него.

#### **Тема № 3. Средства индивидуальной защиты.**

Занятие 8.3 – 1 час. Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение и принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Устройство фильтрующего противогаза.

#### **Тема № 4. Практические тренировки.**

Занятие 8.4 – 6 часов. Правила эвакуации. Отработка навыков пользования средствами индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз) и кожи (ОЗК).

Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки). Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в противогазе.

### **Ратные страницы истории и история родного края**

#### **Учебные цели:**

Познакомить с Федеральным законом, установившим дни воинской славы, с днями воинской славы, с формами увековечивания памяти воинов России. С помощью видеофильма познакомить с видами оружия и боевой техники. Изучить Великой Отечественной войны и Сталинградской битвы. Познакомить с историей государственных наград за военные отличия в России. Воспитывать на примерах героев Отечества патриотические чувства и гордость за свою Родину.

В результате изучения раздела программы «Ратные страницы истории и история родного края» члены клуба должны

#### **знать:**

- дни Воинской славы, их историю;
- формы увековечивания памяти воинов России;
- организацию проведения дней Воинской славы;
- порядок проведения воинских ритуалов;
- виды оружия и боевой техники;
- события Великой отечественной войны и Сталинградской битвы;
- награды за военные отличия;
- героев Отечества, Сталинградской битвы, родного посёлка;

#### **уметь:**

- работать исторической литературой и документами;
- использовать исторические и географические карты;
- анализировать и соотносить исторические события и явления;
- пользоваться историческими каталогами и справочниками.

### **Содержание раздела «Ратные страницы истории и история родного края»**

#### **Тема № 1. Дни воинской славы.**

Занятие 9.1 – 3 часа. Федеральный закон, установивший дни славы русского оружия – дни воинской славы России. Формы увековечивания памяти воинов России. Организация проведения дней воинской славы. Порядок проведения воинских ритуалов.

#### **Тема № 2. Вооружение Российской армии.**

Занятие 9.2 – 4 часа. Виды оружия и боевой техники. Просмотр видеофильма.

#### **Тема № 3. История Сталинградской битвы.**

Занятие 9.3 – 5 часов. История Сталинградской битвы. Героические подвиги защитников Сталинграда. Победа под Сталинградом – коренной перелом в Великой Отечественной войне. Герои Сталинградской битвы. Памятники, мемориалы, обелиски воинам, защищавшим Сталинград. Экскурсия на Солдатское поле.

#### **Тема № 4. История Великой Отечественной войны.**

Занятие 9.4 – 5 часов. История Великой Отечественной войны.

**Тема № 5. Ордена и награды.**

Занятие 9.5 – 3 часа. История государственных наград за военные отличия в России. Виды орденов и наград. Основные государственные награды СССР и России. Новая наградная система (1992 г.). Герои Отечества. Ордена – почётные награды за воинские отличия и за заслуги в бою и военной службе.

**Тема № 6. История Волгоградской области.**

Занятие 9.6 – 4 часа. История Волгоградской области. Основные достижения.

**Тема № 7. История родного посёлка.**

Занятие 9.7 – 4 часа. История родного посёлка. Ветераны, живущие рядом. Операция «Забота». Благоустройство родного посёлка.

**Тема № 8. Дважды Герой Советского Союза Шурухин Павел Иванович.**

Занятие 9.8 – 2 часа. Биография П.И. Шурухина. Поисковая работа.