

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Е.Н.Карасева  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от 29 августа 2025 г. № 62/ОД

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Оборонно- спортивная подготовка»**

Образовательная программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Чалкин Н.Н.  
учитель ОБЗР

Тюмень ,2025

«Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте.  
И такой фундамент - это патриотизм»

В.В. Путин

## **Введение**

Патриотическое и гражданское воспитание молодежи все чаще определяется как одно из приоритетных в современной молодежной политике. В Законе РФ «Об образовании», Национальной доктрине образования в Российской Федерации, федеральном государственном образовательном стандарте подчеркнута значимость и актуальность патриотического воспитания, определены место и роль воспитания патриотизма у российских граждан. Человеку и гражданину России важно знать историю, духовные истоки и традиции, чтобы понимать происходящие сегодня события. Системе образования принадлежит ведущая роль в гражданском и патриотическом становлении подрастающего поколения. Основной вопрос, который стоит в настоящее время перед педагогическими коллективами, - это возрождение духовных традиций России, с очень четкой фиксацией в сознании ребенка таких понятий, как Родина, Отечество, Отчизна, Родной край, Гражданин, Патриот, Герой, Ветеран войны и труда.

Новое время требует от школы содержания, форм и методов гражданско-патриотического воспитания, адекватных современным социально-педагогическим реалиям. Появляется необходимость в деятельном компоненте гражданско-патриотического воспитания. Только через активное вовлечение в социальную деятельность, сознательное участие в ней, через изменение школьного климата и развитие самостоятельности можно достигнуть успехов в этом направлении.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа мероприятий **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для подготовки кадет к действиям в экстремальных ситуациях, приобретения практических навыков и умений в вопросах проведения спасательных работ и оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

В ходе обучения воспитанники должны изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить строевую, огневую, общефизическую подготовку, психологическую закалку.

## ***Уровень освоения программы – базовый.***

### **Актуальность программы.**

Одной из основных причин уклонения граждан от мероприятий, связанных с призывом на военную службу, является боязнь физических и моральных нагрузок, которые неизбежно возникают в период исполнения воинской обязанности; отсутствие мотивационного восприятия военной службы и снижение ее престижа в целом. Данная Программа решает задачи развития у подростков мотивации к службе Отечеству и формирования у кадет командирских и методических навыков. В основу формирования командирских и методических навыков должно быть положено практическое командование отделением, самостоятельное проведение занятий по строевой, физической подготовке.

Данная методика проведения занятий должна творчески использоваться с учетом возрастных особенностей кадет.

В целях предупреждения несчастных случаев и аварий на всех занятиях, стрельбах, а также при обслуживании техники, выполнении работ и проведении спортивных мероприятий должны строго соблюдаться правила и меры безопасности. Накануне всех практических занятий должны быть организованы инструктажи по технике безопасности.

Наряду с освоением теоретического материала программа предусматривает развитие коммуникативных способностей обучающихся (10 - 11 лет), расширение их кругозора, формирование специальных профессиональных знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту. Военно-прикладные виды спорта являются составной частью содержания деятельности по патриотическому воспитанию школьников.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребёнка, её интеграции в системе повышения обороноспособности РФ; подготовки кадет к защите Родины. Программа педагогически целесообразна, так как способствует совершенствованию работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения. Реализация Программы создает условия для более разностороннего раскрытия индивидуальных способностей ребенка.

### **Цель и задачи программы**

#### ***Цель***

Патриотическое воспитание подростков, их социальное становление,

формирование активной гражданской позиции в процессе развития

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

- изучить основы подготовки к военной службе;
- обеспечить усвоение законодательной основы общевоинских уставов ВС РФ и их требований, формы и методы работы командира отделения;
- изучить правильное толкование приказов о действиях военнослужащих;
- изучить боевые возможности и устройства изучаемых образцов вооружения, правила обращения с ними, элементы огневых позиций;
- изучить организацию, вооружение и тактику действий российских подразделений и армий вероятного противника;
- систематизировать знания по основам организации защиты от оружия массового поражения в бою.

### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия;
- воспитание ценностного отношения к защите Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;
- развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к достойному служению обществу и государству;
- воспитывать психическую устойчивость, морально - волевые качества (*самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность*), смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;
- воспитывать чувство сознательности, ответственности, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях, представлять и отстаивать собственное решение;
- формировать умения работать в группах, чувства товарищества и взаимопомощи, элементарных правил поведения кадета, уважение к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;
  
- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость, формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- формировать мотивацию учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта и компетенции, необходимые для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- совершенствовать здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

### **Развитие умений обучающихся**

#### ***Развитие познавательных умений:***

- быстро и эффективно осваивать знания, навыки и умения, необходимые для службы в Вооруженных силах РФ;
- умело выявлять проблему в чрезвычайных ситуациях экстремальных условиях, выдвигать варианты ее решения; и
- быстро составлять план действий в сложных ситуациях

#### ***Развитие коммуникативных умений и навыков:***

- для успешного участия в слетах юных патриотов, в военно-спортивных играх;
- группового общения, умения работать в команде, правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;
- правильно управлять строем вербальными средствами;
- командиру отделения рационально распределять роли в ходе выполнения приказа старшего по званию и закреплять зоны ответственности за членами подразделения (отделения);
- в ходе дискуссии, отстаивания своей точки зрения, умения слушать и слышать собеседника, оппонента.

### **Категория учащихся**

*Программа предназначена для обучающихся 10-11 лет.*

**Срок реализации Программы, общее количество часов.**

*Срок реализации Программы – 1 год (144 часа).*

## **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

*Формы организации образовательной деятельности:* занятия проводятся в разновозрастных группах; численный состав – 25 человек.

*Режим занятий:* занятия проводятся в разновозрастных группах 2 раза в неделю, по 2 часа, **144 часа** в год.

### **Планируемые результаты освоения Программы ПСР (поисково-спасательные работы)**

#### ***Результаты обучения***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

#### **будут знать:**

- 1) основные положения по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);
- 2) функции спасательной службы;
- 3) специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- 4) свои задачи, права и обязанности;
- 5) способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- 6) последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- 7) основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- 8) приемы оказания первой медицинской помощи;
- 9) особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- 10) способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- 11) средства для оказания первой медицинской помощи;
- 12) способы страховки и самостраховки;
- 13) основы передвижения по различной местности;
- 14) основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- 15) технику безопасности при выполнении спасательных работ;
- 16) особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

#### ***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

- 1) применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, средства связи;
- 2) пользоваться альпинистским, специальным оснащением, поднимать и спускать пострадавших с использованием различных спусковых и подъемных устройств;
- 3) оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- 4) работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- 5) контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- 6) применять приемы управления своим состоянием.

***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы, у обучающихся сформируется представление:

- 1) о перспективах отечественных и зарубежных аварийно-спасательных средствах;
- 2) об основных направлениях совершенствования технологий АСР;
- 3) о природных явлениях региона;
- 4) о процессе горения, пожаре и его развитии;
- 5) об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- 6) об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

**Общевоинские уставы**

***Результаты обучения***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- 1) законодательную основу общевоинских уставов ВС РФ и их требования;
- 2) формы и методы работы командира отделения по поддержанию внутреннего порядка и высокой воинской дисциплины в подразделении и воинскому воспитанию подчиненных.

***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

1) применять требования ОВУ при выполнении общих обязанностей военнослужащих и особенно обязанностей командира отделения.

### ***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы у обучающихся сформируется представление:

1) о требованиях к повседневной жизни военнослужащего, а также к подготовке и несению службы в суточном наряде и караулах.

## **Строевая подготовка**

### ***Результаты обучения:***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

#### **будут знать:**

- 1) основные положения строевого Устава;
- 2) правильное толкование выполняемого строевого приказа, о действиях солдата на поле боя;
- 3) о действиях на машинах.

### ***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

#### **будут уметь:**

- 1) уверенно выполнять строевые приемы на месте и в движении, выполнять воинское приветствие, выходить из строя и становиться в строй, подходить к начальнику и отходить от него;
- 2) правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;
- 3) правильно управлять строем верbalными средствами.

### ***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы у обучающихся сформируется представление:

1) о выполнении обязанностей командиров перед построением и в строю.

## **Тактическая подготовка.**

### ***Результаты обучения***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

#### **будут знать:**

- 1) основы современного общевойскового боя, организацию и ведение боя отделением (взводом);
- 2) организационно-штатную структуру, боевые возможности мотострелковых, приданых и поддерживающих подразделений, порядок и способы их боевого применения;
- 3) организацию, вооружение и тактику действий подразделений

армий вероятного противника;

4) основы организации защиты от оружия массового поражения в бою;

5) задачи инженерного обеспечения мотострелковых подразделений в различных видах боя, необходимые силы и средства для их выполнения, выполнение инженерных работ 1-й и 2-й очереди;

6) элементы огневых позиций (опорных пунктов) мотострелковых подразделений и объем их работ по инженерному оборудованию;

7) сущность и значение скрытого управления войсками.

### ***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

1) действовать в бою в составе мотострелкового отделения; эффективно использовать боевые возможности вооружения и боевой техники мотострелковых подразделений; действовать в условиях применения противником ОМП и зажигательного оружия;

2) практически использовать средства индивидуальной и комплексной защиты;

3) организовывать инженерное обеспечение в различных видах боя

## ***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы у обучающихся сформируется:

1) тактическое мышление, которое состоит в отражении в сознании обучающихся сложных связей и отношений, характеризующих современный общевойсковой бой.

## **Огневая подготовка**

### ***Результаты обучения***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут знать:**

- 1) боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;
- 2) содержание и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению (стрельбе);
- 3) правила эксплуатации, хранения и бережения вооружения; основы и приемы правила стрельб из стрелкового оружия; основные положения курса стрельб, меры безопасности в действиях при вооружении и с оружием.

### ***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы, обучающиеся

**будут уметь:**

- 1) готовить вооружение МСО к боевому применению;
- 2) организовывать и проводить его техническое обслуживание;
- 3) своевременно обнаруживать цели на поле боя и поражать их огнем;
- 4) уверенно применять правила стрельбы и выполнять упражнения стрельб из основных изучаемых образцов вооружения;
- 5) выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

### ***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы у обучающихся сформируется представление:

- 1) о требованиях нормативных правовых актов, регламентирующих организацию проведения занятий по огневой подготовке;
- 2) о правилах стрельбы из стрелкового оружия.

## **Физическая подготовка**

### ***Результаты обучения***

По итогам реализации Программы обучающиеся

**будут знать:**

- 1) основные положения методики проведения форм физической подготовки, профилактики травматизма.

***Результаты воспитывающей деятельности***

По итогам реализации Программы обучающиеся усовершенствуют:

1) свои физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость;

2) самовоспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

3) навыки ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу при совместных действиях на воде, в случае преодоления препятствий и в рукопашном бою;

***Результаты развивающей деятельности***

По итогам реализации Программы у обучающихся сформируется представление:

1) о методах укрепления здоровья, закаливания и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>I</b> <b>Введение.</b> Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий	1	1	2	
2.	<b>II</b> <b>Топография и ориентирование</b>	8	15	23	
2.1.	Условные знаки	1	1	2	
2.2.	Рисование плана местности		1	1	
2.3.	Понятие техники ориентирования и ориентиров местности. Классификация ориентиров местности	1		1	
2.4.	Ориентирование в заданном направлении	1	2	3	
2.5.	Зачетное занятие по топознакам		2	2	зачет

<b>2.6.</b>	Зачетное занятие по ориентированию на местности		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>2.7.</b>	Маркированный маршрут		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.8</b>	Ориентирование по выбору	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>2.9.</b>	Зачетное занятие по ориентированию на местности		<b>2</b>		<b>зачет</b>
<b>2.10.</b>	Компас. Расстояние по карте	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>2.11.</b>	Предмет по азимуту, азимут на предмет	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.12.</b>	Топосъемка. Глазомер. Крохи	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.13.</b>	Движение по азимуту	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2.15.</b>	Зачетное занятие по разделу		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>3.</b>	<b>III Медицина.</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	
<b>3.1.</b>	Общие понятия о первой медицинской помощи	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.2.</b>	Походная аптечка. Состав походной аптечки	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.3.</b>	Кровотечения (виды). ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.4.</b>	Артериальное кровотечение. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.5.</b>	Венозное кровотечение. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.6.</b>	Капиллярное кровотечение. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.7.</b>	Внутреннее кровотечение. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.8.</b>	Зачетное занятие по медицине.		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>3.9.</b>	Раны. Наложение повязок. ПМП	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3.10.</b>	Ожоги. Обморожения. ПМП	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3.11.</b>	Зачетное занятие по медицине		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>3.12.</b>	Переломы. ПМП	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3.13.</b>	Переломы позвоночника и тазовых костей ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.14.</b>	Черепно-мозговая травма		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3.15.</b>	Реанимационные работы		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3.16.</b>	Зачетное занятие по медицине		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>3.17.</b>	Укусы. ПМП	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3.18.</b>	Солнечные, тепловые удары. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.19.</b>	Отравления. ПМП	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.20.</b>	Простудные заболевания	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.21.</b>	Лекарственные травы. Их свойства и назначение в медицине	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.22.</b>	Реферат о лекарственных травах, заменяющих медицинские препараты: «Лекарственные растения нашего края»		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>3.23.</b>	Зачетное занятие по медицине		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>4.</b>	<b>IV Поисково-спасательные работы (ПСР)</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	

<b>4.1.</b>	Законодательство в области ликвидации чрезвычайных ситуаций	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>4.2.</b>	Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4.3.</b>	Способы транспортировки в экстремальных условиях	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4.4.</b>	Правильное соответствие транспортировки и положения пострадавшего полученному повреждению		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>4.5.</b>	Безопасность и поведение на лавиноопасном рельефе	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>4.6.</b>	Поиск человека в лавине с помощью радиомаяка, зонда	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4.7.</b>	Виды помощи и способы спасания, спасательные средства на воде	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>4.8.</b>	Спасательные работы на водной акватории		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4.9.</b>	Освобождение из завала	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4.10.</b>	Оказание помощи пострадавшему в загазованном помещении	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>4.11.</b>	Сигналы бедствия жестами		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4.12.</b>	Международная кодовая система сигналов бедствия	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4.13.</b>	Зачетное занятие по ПСР		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>5.</b>	<b>V</b> <b>Спецподготовка (спортивный туризм)</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	
<b>5.1.</b>	Проблемы и особенности развития спортивного туризма в России на современном этапе	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>5.2.</b>	Тур узлы	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>зачет</b>
<b>5.3.</b>	Подъем, спуск (спортивным способом)	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.4.</b>	Подъем, спуск (на схватывающем узле)		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.5.</b>	Подъем, спуск с самонаведением		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.4.</b>	Зачетное занятие по спецподготовке.		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>5.5.</b>	Траверс склона с шестом	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.5.</b>	Траверс склона с перестежкой		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.6.</b>	Преодоление болота по кочкам	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.7.</b>	Преодоление болота по жердям		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.8.</b>	Переправа вброд с шестом, стенкой		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.9.</b>	Переправа по бревну		<b>1</b>	<b>1</b>	

<b>5.10.</b>	Переправа по бревну с самонаведением		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.11.</b>	Преодоление препятствия «бабочка»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.12.</b>	Преодоление препятствия по параллельным веревкам		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5.13.</b>	Навесная переправа	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.14.</b>	Зачетное занятие по спецподготовке		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>6.</b>	<b>VI Строевая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	
<b>6.1.</b>	Воинская дисциплина основывается на осознании воинского долга и личной ответственности	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>6.2.</b>	Общие положения. Строи и управление ими. Обязанности кадета перед построением и в строю	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>6.3.</b>	Строевые приёмы и движение без оружия и с оружием. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение шагом и бегом. Повороты в движении		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.4.</b>	Строй. Одношереножный и двухшереножный строй. Выход из строя. Отдание воинской части на месте		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.5.</b>	Строевая стойка с оружием. Выполнение приёмов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.7.</b>	Колонна. Перестроения в колонну. Движение в колонне. Отдание воинской части в движении		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.8.</b>	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>6.9.</b>	Строи отделения. Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.10.</b>	Строи взвода. Развёрнутый строй. Походный строй		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>6.11.</b>	Исполнение строевой песни		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.12.</b>	Конкурс по строевой подготовке «Лучший строевик»		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>6.13.</b>	Зачетное занятие по строевой подготовке		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>

<b>7.</b>	<b>VII</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>7.1.</b>	Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>7.2.</b>	Вредные факторы среды обитания, здоровье человека	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>7.3.</b>	Низкая физическая активность и здоровье человека	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>7.4.</b>	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>7.5.</b>	Зачетное занятие по основам здорового образа жизни.		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>8.</b>	<b>VIII</b> <b>Аварийно – спасательное дело</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>8.1.</b>	Чрезвычайные ситуации. Понятие о ЧС. Виды ЧС. ЧС природного характера. Действия населения при возникновении ЧС природного характера. Ликвидация последствий землетрясений, взрывов и бурь. Ликвидация последствий обвалов и оползней	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>8.2.</b>	ЧС техногенного характера. Действия населения при возникновении ЧС техногенного характера	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>8.3.</b>	Аварийно – спасательная техника. Организация спасательных работ. Ликвидация последствий наводнений и затоплений	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>8.4.</b>	Зачетное занятие по аварийно – спасательному делу		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>9.</b>	<b>IX</b> <b>Пожарно – техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	
<b>9.1.</b>	Опасные факторы пожара для жизни и здоровья. Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>9.2.</b>	Профилактика пожаров	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>9.3.</b>	Знай и соблюдай правила пожарной безопасности. Деловая игра		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>

<b>9.4.</b>	Конкурс рисунков, плакатов на противопожарную тематику (защита творческих продуктов)		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>9.5.</b>	Пожарная и аварийно-спасательная техника, пожарно-техническое и аварийно-спасательное вооружение	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>9.6.</b>	Что нужно делать при пожаре. Элементарные способы тушения загораний. Эвакуация из пожароопасной зоны	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>9.7.</b>	Индивидуальные средства защиты органов дыхания. Порядок пользования средствами защиты органов дыхания	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>9.8.</b>	Тренировки по пожарно – прикладному спорту		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>9.9.</b>	Зачетное занятие по пожарно – технической подготовке		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачет</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>57</b>	<b>87</b>	<b>144</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

**I. Занятия по Технике безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий** является важной частью УТП. Основная задача при проведении туристских мероприятий – обеспечение безопасности детей. На это направлена деятельность специализированных учреждений. Вне зоны внимания остаётся техническая и тактическая подготовка участников похода (ответственность в этом лежит на руководителе группы). Важный и эффективный способ проверки подготовленности группы – их участие в туристских слётах и соревнованиях.

**II. Занятия по топографии и ориентированию** формируют знания, применимые в быту, в игровых, спортивных, других моментах жизнедеятельности подростков и взрослых. Путешествия с картой во время прогулки или похода формируют исследовательские способности, умение самостоятельно принимать решения. Знания и умения в этой области делают жизнь людей более безопасной.

**Наименование тем:** Условные знаки. Рисование плана местности. Понятие техники ориентирования и ориентиров местности. Классификация ориентиров местности. Ориентирование в заданном направлении. Зачетное занятие по топознакам. Зачетное занятие по

ориентированию на местности. Маркированный маршрут. Ориентирование по выбору. Зачетное занятие по ориентированию на местности. Компас. Расстояние по карте. Предмет по азимуту, азимут на предмет. Топосъемка. Глазомер. Кроки. Движение по азимуту. Виды ориентирования (повторение). Зачетное занятие по ориентированию на местности.

**III. Занятия по медицине** развиваются практические умения оказывать помощь себе и другим пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях.

*Наименование тем:* Общие понятия о первой медицинской помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Кровотечения (виды). Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Капиллярное кровотечение. Внутреннее кровотечение. Зачетное занятие по медицине. Раны. Наложение повязок. Ожоги. Обморожения. Зачетное занятие по медицине. Переломы. Переломы позвоночника и тазовых костей. Черепно-мозговая травма. Реанимационные работы. Зачетное занятие по медицине. Укусы. Солнечные, тепловые удары. Отравления. Простудные заболевания. Лекарственные травы. Их свойства и назначение в медицине. Реферат о лекарственных травах, заменяющих медицинские препараты: «Лекарственные растения нашего края». Зачетное занятие по медицине.

**IV. Занятия по курсу «Поисково-спасательные работы (ПСР) » включает** введение в профессию спасателя, теорию и практику спасательных работ.

*Наименование тем:* Законодательство в области ликвидации чрезвычайных ситуаций. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки в экстремальных условиях. Правильное соответствие транспортировки и положения пострадавшего полученному повреждению. Безопасность и поведение на лавиноопасном рельефе. Поиск человека в лавине с помощью радиомаяка, зонда. Виды помощи и способы спасения, спасательные средства на воде. Спасательные работы на водной акватории. Освобождение из завала. Оказание помощи пострадавшему в загазованном помещении. Сигналы бедствия жестами. Международная кодовая система сигналов бедствия. Зачетное занятие по ПСР.

**V. Занятия по курсу «Спецподготовка (спортивный туризм)»** обеспечивают развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

*Наименование тем:* Проблемы и особенности развития спортивного туризма в России на современном этапе. Турузлы. Подъем, спуск (спортивным способом). Подъем, спуск (на схватывающем узле). Подъем, спуск с самонаведением. Зачетное занятие по спецподготовке. Траверс склона с шестом. Траверс склона с перестежкой. Преодоление болота по кочкам. Преодоление болота по жердям. Переправа вброд с шестом, стенкой. Переправа по бревну. Переправа по бревну с самонаведением.

Преодоление препятствия «бабочка». Преодоление препятствия по параллельным веревкам. Навесная переправа. Зачетное занятие по спецподготовке.

**VI. Занятия по строевой подготовке** включают теоретические основы и формирование практических навыков построения и маршировки. Воинская дисциплина основывается на осознании воинского долга и личной ответственности. *Наименование тем:* Общие положения. Строи и управление ими. Обязанности кадета перед построением и в строю. Строевые приёмы и движение без оружия и с оружием: строевая стойка, повороты на месте, движение шагом и бегом, повороты в движении. Строй. Одношереножный и двухшереножный строй. Выход из строя. Отдание воинской чести на месте. Строевая стойка с оружием. Выполнение приёмов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Колонна. Перестройки в колонну. Движение в колонне. Отдание воинской чести в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения: Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении. Строи взвода: Развёрнутый строй. Походный строй. Исполнение строевой песни. Конкурс по строевой подготовке: «Лучший строевик». Зачетное занятие по строевой подготовке.

**VII. Занятия по курсу «Основы здорового образа жизни»** развиваются у обучающихся интерес к здоровому образу жизни, основанному на принципах нравственности.

*Наименование тем:* Вредные факторы среды обитания, здоровье человека. Низкая физическая активность и здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Зачетное занятие по основам здорового образа жизни.

**VIII. Занятия по курсу «Аварийно – спасательное дело»** является логическим дополнением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и направлена на достижение следующих целей:

знакомство с основами профессиональной подготовки спасателей МЧС России; выработке у учащихся навыков безопасного поведения в целях решения вопросов личной и коллективной безопасности.

*Наименование тем:* Чрезвычайные ситуации. Понятие о ЧС. Виды ЧС. ЧС природного характера. Действия населения при возникновении ЧС природного характера. Ликвидация последствий землетрясений, взрывов и бурь. Ликвидация последствий обвалов и оползней. ЧС техногенного характера. Действия населения при возникновении ЧС техногенного характера. Аварийно – спасательная техника. Организация спасательных работ. Ликвидация последствий наводнений и затоплений.

Зачетное занятие по аварийно – спасательному делу.

**IX. Занятия по курсу «Пожарно – техническая подготовка»** предусматривают изучение технических характеристик пожарной и аварийно-спасательной техники, пожарно-технического и аварийно-спасательного вооружения, приобретение обучаемыми навыков, необходимых при пожаре и в деятельности по профилактике пожаров.

*Наименование тем:* Опасные факторы пожара для жизни и здоровья. Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания. Профилактика пожаров. Знай и соблюдай правила пожарной безопасности. Деловая игра. Конкурс рисунков, плакатов на противопожарную тематику. Пожарная и аварийно-спасательная техника, пожарно-техническое и аварийно-спасательное вооружение. Что нужно делать при пожаре. Элементарные способы тушения загораний. Эвакуация из пожароопасной зоны. Индивидуальные средства защиты органов дыхания. Порядок пользования средствами защиты органов дыхания. Тренировки по пожарно – прикладному спорту. Зачетное занятие по пожарно – технической подготовке.

### **Формы контроля**

Каждое занятие тематических блоков построено по следующему алгоритму:

- повторение основных тем;
- изучение нового материала;
- самостоятельная работа учащихся.

По итогам усвоения программного материала проводятся зачеты.

Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Учебно-методическое и организационное обеспечение Программы***

Занятия во взводах проводятся во второй половине дня после занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями 10 – 15 мин.

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

- Все занятия проводятся в оборудованных классах и подготовленных учебных местах.
- Подготовка организуется и производится на основании требований общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ, боевого устава Сухопутных войск, наставлений и настоящей программы.

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Педагог дополнительного образования, преподаватель-организатор ОБЖ, офицер запаса.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации»
- Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность / Авт.-сост. Т.А. Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для обучающихся 11кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, под общ. ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2014.
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника / Москва, 2014.
- Оценка качества подготовки выпускников средней школы по ОБЖ / Авт.-сост. Г.А. Колодниц, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вандородский. - М.: Дрофа, 2011.
- Правила противопожарного режима в Российской Федерации (утв. постановлением Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. N 390)

- Приказ МЧС РФ №645 от 12.12.2007 г. Нормы пожарной безопасности «Обучение мерам пожарной безопасности работников организаций».
- Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв. Приказом Министра обороны РФ от 11.03.2006 N 111)
- Учебное пособие. Р.А. Денисов, С.В. Михайлова Подготовка молодёжи к военной службе: учебно - методическое пособие. АГПИ им. А.П. Гайдара. – Саров: СГТ, 2010. – 161 с. ISBN 978-5-904105-25-9. Учебно-методическое пособие составлено на основании «Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» от 3.02.2010 г. и «Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» от 31 декабря 1999 № 1441.
- Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести», Москва, 2008.
- Г.Н. Кириллов, Ю.П. Ненашев, Ю.П. Хондожко. Организация тренировок по эвакуации персонала предприятий и учреждений при пожаре и иных чрезвычайных ситуациях. Методические рекомендации под общей редакцией главного государственного инспектора Российской Федерации по пожарному надзору генерал-полковника Г.Н. Кириллова.
- В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии, Москва, ЦДЮТиК, 2002