

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Центр внешкольной работы»
государственного бюджетного учреждения Самарской области средней общеобразовательной
школы им.И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье муниципального района Шигонский
Самарской области.

Программа принята
на заседании
методического совета
Протокол № от «_1_» 21.08. 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Усолье
_____ Л.Н. Поддипалина
Приказ № « 42 -од» 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогическая направленности**

«ВПК «Истоки»

Возраст учащихся: 7-17лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Миронов Евгений Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

с. Усолье, 2020 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно - патриотического клуба «Истоки» составлена на основе типовой программы и методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Использованы: учебники по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8- 11 классов, общевоинские и строевой Уставы Вооруженных сил Российской Федерации, Наставления по стрелковому делу. Информационно-коммуникационные ресурсы: «Программа кадетского образования» - <http://rudocs.exdat.com/docs/index-450959.html>,

Пояснительная записка

➤ *Направленность дополнительной общеобразовательной программы.*

По своему содержанию данная программа – социально-педагогическая.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ ;

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> ;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> ;

- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730> ;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

<https://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html> ;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

- «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ)

➤ *Отличительная особенность*

Отличительными особенностями программы ВПК «Истоки» выражается в интеграции дисциплин, таких как окружающий мир, история, обществознание, краеведение, ОБЖ. Программа связана с курсом “Основы безопасности жизнедеятельности”, охватывающим теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов природного и антропогенного происхождения во всех сферах его деятельности.

- Использование смежных дисциплин способствует в полной мере формированию социального опыта обучаемого, осознанию им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации. Вместе с этим программа предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма, повышение спортивных результатов, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной военной подготовки.
- Для развития личности подростка необходимы разнообразные ситуации, проявляющие негативные и позитивные черты личности, воспитывающие волевые качества и позволяющие максимально раскрыть физический потенциал человека, помогающие человеку развить способность ориентироваться и принимать решения в сложных ситуациях.

Формы занятий: встреча, лекция (использование наглядных пособий, плакатов, ИКТ), игра, презентация (использование видео материалов и ИКТ), практические занятия (средства индивидуальной защиты, макет АК, ИКТ), соревнование, викторина. На занятиях по военной подготовке подростки изучают Устав, тактическую, строевую, разведывательную, инженерную, медико-санитарную, подготовку. На занятиях по навыкам выживания курсанты учатся укладывать рюкзак, ставить палатку, преодолевать препятствия, ориентироваться в любой местности, разбирать автомат, разводить костры и готовить пищу.

Актуальность

Подрастающее поколение, молодежь – это стратегический ресурс любого общества. В настоящее время в больших и малых городах зачастую возникает почва для развития неформальных объединений молодежи, которые имеют, как правило, асоциальный характер. Необходима и педагогически целесообразна

действенная система вовлечения подростков и юношей в военно-патриотическую работу и военно-прикладные виды спорта. На нынешнем этапе, в период глобальных вызовов остро встал вопрос о формировании у подрастающего поколения, высоких нравственных, морально-психологических личностных качеств, среди которых важное значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите. Актуальность проблемы подготовки школьников к военной службе обусловлена тем, что оказалось фактически разрушенной существовавшая ранее система допризывной подготовки. В нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии военного, спасателя, пожарного, сотрудника правоохранительных органов. В условиях сложного геополитического положения России и сохранения современных вызовов, наиболее актуальным является военно-патриотическое воспитание молодежи, без которого невозможно надеяться на сохранение государственности нашей страны.

➤ *Педагогическая целесообразность*

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол

представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

➤ **Цель программы:**

формирование представлений у учащихся о службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и знаний по основам военного дела; содействие развитию жизненных навыков и способностей учащихся.

➤ **Задачи программы:**

➤ *Образовательные:*

-использовать приобретенных знаний и умений в практической деятельности в повседневной жизни;

-подготовить подрастающее поколение к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;

-сформировать профессионально значимые качества и умения, верности конституционному и военному долгу.

➤ *Развивающие:*

-сформировать потребность воспитанников в постоянном пополнении своих знаний

в укреплении своего здоровья;

-развивать навыки самообслуживания;

-формировать потребности самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;

-развивать у воспитанников чувства уважения к российской армии и желание служить в ней, защищая свое Отечество;

-развивать память, мышление, совершенствование рефлексов.

➤ *Воспитательные:*

-воспитывать морально-волевые качества;

-воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;

- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- формировать устойчиво-позитивные отношения к окружающей действительности;
- воспитание у подростков готовности к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- воспитать у подростков способности к лидерству, способности в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива; формировать у обучающихся конструктивное, созидательное мировоззрение.

Планируемые результаты:

Знать:

- основные элементы строевой подготовки;
- основные правила поведения на занятиях;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- правила оказания медицинской помощи;
- устройство АК и другого стрелкового оружия

Уметь:

- выполнять основные строевые приемы;
- выполнять неполную разборку АК;
- стрелять из оружия по крупной мишени;
- накладывать повязки при различных видах травм.

➤ Адресат программы ВПК «Истоки»

Данная программа разработана для обучающихся 5-11 классов, от 10 до 17 лет. Детское объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Содержание, сроки и режим реализации программы

Срок реализации программы 1 год – 108 часов.

Периодичность проведения занятий 3 раза в неделю по 1 часу;

Программой предусмотрен свободный набор детей 10 – 17 лет. Количество детей в группе -15 человек.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы: соревнования, мероприятия, приуроченные к Дням воинской славы, показательные выступления на мероприятиях, экскурсии.

Предлагаемая программа состоит из четырех **разделов**:

- история вооруженных сил России;
- строевая подготовка;
- основы медицинских знаний;
- общефизическая подготовка.

Формы занятий, методы, технологии

Реализация программы основана на системно-деятельностном подходе, предусматривает использование различных форм организации работы: коллективные, групповые, дифференцированно – групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия, походы, практические занятия на местности, викторины, экскурсии.

Ожидаемые результаты реализации программы «ВПК «Истоки»»

Ожидаемые результаты - в результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

Личностные универсальные действия

- соблюдать дисциплину;
- выполнять правила внутреннего распорядка;
- осознать себя как индивидуальность и одновременно как члена детского коллектива;
- способность к самооценке своих действий и поступков;
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь.
- усвоить гуманистические, демократически и традиционные ценности многонационального российского общества;
- принять чувство ответственности и долга перед Родиной

Метапредметные универсальные учебные действия

Регулятивные

- уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные

- выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- уметь работать с информацией.

Коммуникативные

- уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально и в группе;
- сознавать ответственность за общее дело;
- выделять моральное содержание ситуации.

Предметные универсальные учебные действия

знать:

- меры безопасности во время занятий;
- воинские традиции Советской и российской армии;
- символы воинской чести;
- государственную символику России;
- элементы строя и обязанности в строю;
- материальную часть автомата Калашникова;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- организацию привалов и ночлегов;
- принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять строевые команды на месте и в движении;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;

- выполнять приемы рукопашного боя;
- организовать ночлег в полевых условиях;
- ориентироваться на местности;
- выполнять комплексы физических упражнений;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- оказать помощь при чрезвычайных ситуациях.

Оценивание результатов реализации программы

Таблица 1.

№	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний	Вопросы и задания для тестирования знаний учащихся
		Положительная динамика практических умений	Карта наблюдения «Сформированность практических умений учащихся»
2.	Осознанное стремление учащихся реализовывать свои способности	Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах	Мониторинг участия в смотрах, конкурсах.
		Положительная динамика умений: -сотрудничать с педагогами и сверстниками; -учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию.	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений»
3.	Физическое развитие	Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений	Возрастные оценочные нормативы

Формы подведения итогов реализации программы

В начале каждого учебного года все учащиеся проходят тестирование по специально разработанным вопросам, а также сдают контрольные физические нормативы с целью проверки их начальной физической подготовки согласно возрастным оценочным нормативам с разделением по гендерному признаку с учетом природосообразности. Оценка идёт по следующим практическим заданиям: сгибание в упоре лёжа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, вис на перекладине, бег. Такой же подход к тестированию и сдаче нормативов проводится в конце учебного года. Это позволяет определить, насколько успешно учащиеся усваивают пройденный материал и получают необходимые знания и навыки.

При этом применяются следующие **формы контроля:**

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков);
- собеседования;
- соревнования;
- слеты.

В течение учебного года учащиеся в рамках воспитательной работы выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах по профилю обучения.

Учебно-тематический план

Таблица 3.

№ разделов, тем	Название модулей, занятий.	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Вводное занятие	2	2	-	
1.	Модуль "История вооруженных сил России . Военная подготовка"	15	8	7	
1.1.	Виды вооруженных сил.	1	1	-	опрос

1.2.	Символы воинской чести. Государственная символика.	2	1	1	опрос
1.3.	Полководцы и герои.	2	1	1	тестирование
1.4	Военные профессии	2	1	1	тестирование
1.5	Воинские подвиги земляков	2	1	1	опрос
1.6	История развития ВДВ и парашютного спорта	2	1	1	опрос
1.7	Зарождение и развитие массового парашютного спорта	2	1	1	опрос
1.8.	Боевое снаряжение десантника.	2	1	1	тестирование
2.	Модуль "Строевая и тактическая подготовка"	24	2	22	
2.1.	Строй и его элементы	2	1	-	опрос
2.2	Строевая стойка и выполнение команд	7	-	7	практическое задание
2.3	Повороты на месте и в движении	7	-	7	практическое задание
2.4	Воинская честь. Строевые приемы	9	1	8	практическое задание
3.	Модуль "Основы медицинских знаний. Основы выживания в сложных условиях"	23	13	10	
3.1.	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	2	1	-	практическое задание
3.2	Ранения и кровотечения	2	1	1	тестирование
3.3	Травмы опорно-двигательного аппарата	2	1	1	тестирование
3.4.	История оружия.	2	1	-	опрос
3.5.	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.	2	1	1	опрос
3.6.	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	2	1	1	опрос
3.7	Основы ориентирования на местности	2	1	-	опрос
3.8	Организация привалов и ночлегов	2	1	1	опрос
3.9	Организация питания в полевых условиях	2	1	1	опрос
3.10	Костровое хозяйство. Меры безопасности.	2	1	1	опрос
3.11	Виды узлов. Способы переправы через	2	1	1	наблюдение

	овраги, водоёмы				
3.12	Ориентирование на местности.	2	1	1	наблюдение
3.13	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	2	1	1	наблюдение
4.	Модуль "Общая физическая подготовка"	44	5	39	
4.1	История развития рукопашного боя в России.	1	1	-	опрос
4.2	Элементы страховки.	4	-	4	опрос
4.3	Ударная техника.	4	-	4	практическое задание
4.4	Техника захватов.	4	-	4	практическое задание
4.5	Бросковая техника.	4	-	4	практическое задание
4.6	Боевые приемы.	4	-	4	практическое задание
4.7	Общеспортивная подготовка	21	2	19	практическое задание
	Итоговое занятие	2	2	-	тестирование
	Всего часов:	108	30	78	

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях.

Модуль " История вооруженных сил России . Военная подготовка "

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области российской военной науки, основ военной службы, военно-прикладных видов спорта, приобретение навыков работы с оборудованием и материалами, применяемыми в начальной военной подготовке.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желанием заниматься допрофессиональной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные этапы истории российской армии;

- изучить структуру и функции российских вооружённых сил;
- изучить основные правила организации военной службы;
- научить простейшим правилам организации военно-спортивных игр и соревнований;
- обучить правилам техники безопасности при проведении военно- спортивных игр и соревнований;
- научить создавать простейшие тематические проекты и презентовать их.

Тема 1.1. Виды вооруженных сил.

Воинская слава России. Армия и флот России XX века.

Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

Тема 1.2. Символы воинской чести.

Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов.

Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.

Практическое занятие: викторина «Государственная символика».

Тема 1.3. Полководцы и герои.

Полководцы XX века: Брусиллов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

Практическое занятие: викторина «Защитники отечества».

Тема 1.4. Воинские профессии.

Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.

Практическое занятие: Кейс «Комплектация современной формы одежды для военнослужащих разных родов войск».

Тема 1.5. Воинские подвиги земляков- Шигонский район во время ВОВ. Работа эвакогоспиталя №3609 в годы Великой Отечественной войны в здании ГБОУ СОШ с.Шигоны

Практическое занятие. Подготовить устное выступление по выбору «Они учились в нашей школе», «Воины моей семьи», «Горжусь своими предками».

Тема 1.6. История возникновения ВДВ и парашютного спорта.

Особенности воздушно-десантного рода войск. Первый парашютный десант. Воздушно-десантные войска в годы ВОВ и на современном этапе.

Практическое занятие: просмотр учебных фильмов о ВДВ.

Тема 1.7 Зарождение и развитие массового парашютного спорта.

История создания парашюта. Назначение и устройство парашютов разного типа. Современные достижения парашютистов. Применение парашюта в воздушно-десантных войсках, авиации, космонавтике и народном хозяйстве. Парашютные страхующие и кислородные приборы.

Практическое занятие: Укладка и эксплуатация парашютов.

Тема 1.8. Боевое снаряжение десантника.

Экипировка и оружие военнослужащих ВДВ. Военная техника. Боевая машина десанта БМД-2, самоходное артиллерийское орудие «Нона-С», Комплекс РЭБ «Инфауна»

Практическое занятие: экскурсия к памятнику воинам-афганцам на центральную площадь города.

Модуль "Строевая и тактическая подготовка"

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области основ военной службы, строевой и тактической подготовки, приобретение навыков выполнения заданных действий в строю, на местности, в конкретной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желания заниматься начальной военной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные понятия и правила начальной военной подготовки;
- изучить основы топографии и картографии;
- научить основным приёмам действий в строю;
- обучить правилам техники безопасности при выполнении заданных действий в строю, на местности, в конкретной ситуации;
- научить работать с картами и схемами реальных природных и социальных объектов;
- научить выполнять по схеме (карте) конкретные задания на местности.

Тема 2.1. Строй и его элементы.

Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.

Тема 2.2. Строевая стойка и выполнение команд.

Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»

Тема 2.3. Повороты на месте и в движении.

Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения. Движение в колонне в обход, по кругу. Движение в колонну по одному, по два, по три.

Тема 2.4. Военская честь. Строевые приемы.

Строевая стойка. Выход из строя и возвращение в строй, ответ на приветствие. Отдание воинской чести в движении.

Модуль " Основы медицинских знаний. Основы выживания в сложных условиях "

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области основ военной службы, огневой и медико-санитарной подготовки, приобретение навыков выполнения заданных действий в бою, на местности, в конкретной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желания заниматься допрофессиональной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные понятия и правила начальной военной подготовки;
- изучить основы медико-санитарной подготовки;
- научить основным приёмам действий с оружием;
- обучить правилам техники безопасности при стрельбе;
- научить оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- научить выполнять основные упражнения по стрельбе.

Тема 3.1. Принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях.

Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти.

Тема 3.2. Ранения и кровотечения

Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

Практические занятия: наложение повязок на различные части тела, наложение жгута.

Тема 3.3. Травмы опорно-двигательного аппарата

Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин.

Практические занятия: наложение шин при различных переломах

Тема 3.4. История оружия от древних времен до современности.

Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Оружие массового поражения.

Практические занятия: Кроссворд «Виды оружия».

Тема 3.5. Виды вооружения Российской армии.

Холодное, огнестрельное, метательное.

Практические занятия: работа по карточке «Классификация оружия Российской армии».

Тема 3.6. Автомат Калашникова. АКМ-74.

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.

Практические занятия: сборка и разборка автомата на время.

Тема 3.7. Основы ориентирования на местности.

Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

Практическое занятие: чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Поиск контрольных пунктов на местности.

Тема 3.8. Привалы и ночлеги.

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

Практическое занятие: установка палатки, оборудование бивака.

Тема 3.9. Организация питания в полевых условиях.

Питание войск в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

Практическое занятие: приготовление пищи в походных условиях.

Тема 3.10. Костровое хозяйство. Меры безопасности.

Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность.

Тема 3.11. Виды узлов. Способы переправы.

Виды узлов. Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов верёвок. Специальные узлы.

Практические занятия: отработка приёмов вязания различных узлов.

Тема 3.12. Ориентирование на местности

Определение азимута.

Практические занятия: отработка навыков движения по азимуту.

Тема 3.13. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий

Практические занятия: техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка».

Модуль " Основы рукопашного боя"

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области основ военной службы, огневой и физической подготовки, приобретение навыков выполнения заданных действий в бою, на местности, в конкретной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желания заниматься допрофессиональной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные понятия и правила начальной военной подготовки;
- научить основным приёмам действий с оружием;
- обучить правилам техники безопасности при самообороне;
- научить выполнять основные упражнения по самообороне.

Тема 4.1. История развития рукопашного боя в России.

История развития. Виды рукопашного боя.

Тема 4.2 Элементы страховки.

Страховка при падении на бок. Страховка при падении на спину. Страховка при выполнении бросков и приемов.

Тема 4.3. Ударная техника.

Техника ударов руками. Техника ударов ногами.

Тема 4.4. Техника захватов.

Захваты за одежду. Освобождение от захватов.

Тема 4.5. Бросковая техника.

Бросок «через бедро». Бросок «передняя подножка». Бросок «задняя подножка». Бросок «подсечка». Бросок «отхватом».

Тема 4.6. Боевые приемы.

Защита от удара ножом снизу, сверху, сбоку. Защита от угрозы холодным оружием. Материальная часть автомата Калашникова.

Практическое занятие: Сборка - разборка автомата АК на время.

Тема 4.7. Общефизическая подготовка

Практические занятия: бег на дистанции 100 и 1500 м, отжимание от пола, подтягивание на перекладине, подъём туловища из положения «лёжа».

Спортивные игры, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.

Итоговое занятие. Подведение итогов года, итоговое тестирование.

Методическое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам для проведения аудиторных занятий группы в 15 человек;
- Спортивный зал, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим нормам для проведения практических занятий;
- Спортивный инвентарь;
- Перчатки, краги для рукопашного боя;
- Туристические палатки;
- Спальные мешки;
- Рюкзаки;
- Фляжки;
- Котелки;
- Бинокли;
- Компасы;
- Фонарики армейские;
- Армейский камуфляж (летний, зимний);
- Винтовка пневматическая;
- Пистолет ПМ;
- Метательные ножи;

- Мишенная установка;
- Оборудование огневого рубежа для стрельбы сидя, стоя;
- Бумажные мишени № «П», № 8, № 9;
- Пули 4,5 мм.

Список литературы для педагога

Аверин, А.И. и др. Начальная военная подготовка [Текст]/ А.И.Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К.Ендовицкий.-М.: просвещение,1987.-256 с.

Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2002. – 150 с.

Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2001.- 200 с.

Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы» [Текст]/. – М., 2005.

Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин,С.И.Мешкова, А.В.Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.-163с.

Иванова, И. Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра [Текст]/ И. Иванова // Военные знания. - 2003. - №2. - С.32-33.

Кульков, Ю.В. Военно-патриотический клуб «Патриот» [Текст]/ Ю.В.Кульков// Физическая культура в школе. - 2003. - №1. - С.52-54.

Лысогор, Н.А. и др. Питание в туристском походе [Текст]/ Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.

Мазыкина, Н.В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности [Текст]/ Н.В.Мазыкина // Внешкольник . - 2002. - №5. - С.5-8.

Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ С.Рожков // Педагогический вестник. - 2003. - №12.- С.7

Салихова, Р. Воспитание гражданина [Текст]/ Р.Салихова, Г.Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2003 . - №1. - С.2-8.

Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г.Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. - С.25-29.

Штюрмер, Ю.А.Карманный справочник туриста [Текст]/ Ю.А.Штюрмер.- М,:профиздат,1982.-224с.

Список литературы для учащихся

- Бонингтон, К. В поисках приключений [Текст]/ К.Бонингтон. – М.: Прогресс, 1987.- 400 с.
- Военно-спортивная игра «Победа-60» [Текст] // Патриот Отечества.- 2003.-№5.-С.25-28.
- Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]/ В.Г.Волович. – М.: Мысль, 1990. – 205 с.
- Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения - российский путь развития [Текст] // Воспитание школьников.-2002.-№7.-С.8-10.
- Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А.Коструб. – М.:Профиздат, 1986. – 180 с.
- Крайнева, И.Н. Узлы [Текст]/ И.Н.Крайнева. – СПб.: Кристалл,1997. -237 с.
- Никитин, Н. Биография патриотизма [Текст]/ Н. Никитин// Патриот.- 2003.- №34.-С.8-9.
- Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование [Текст] / В. Нурмиаа. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 158 с.
- Первая помощь [Текст]/ под общей редакцией Ф.Е.Вартаняна.- М.: Российское общество Красного Креста, 1997.- 215 с.
- Рощин, А.Н. Ориентирование на местности [Текст]/ А.Н.Рощин. – Киев: Высшая школа, 1982. – 98 с.
- Сафонов, В.И. 10 писем Робинзону [Текст]/ В.И.Сафонов.- М.: Физкультура и спорт,1983. – 78 с.
- Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые [Текст]/ Ю.А.Штюмер. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 87 с.
- Энциклопедия туриста [Текст]/ под ред. Е.И.Тамма. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1983. – 605 с.