

**МБОУ
СОШ №25**

Подписано
цифровой подписью:
МБОУ СОШ №25
Дата: 2022.09.05
16:13:11 +05'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ СОШ № 25

от 31.08.2022 № 193



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Юнармия»

(направление: педагогическое сопровождение деятельности социально
ориентированных ученических сообществ)

5-9 классы

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы». При разработке данной образовательной программы использованы также: знания и личный опыт педагога, нормативные требования по физической подготовке детей и подростков, научно-методические материалы и рекомендации последних лет по гражданско-патриотической работе с учащимися.

Изменения, происходящие в последнее время в социальных и экономических отношениях, обусловили качественно новые требования в воспитании и обучении подрастающего поколения. Воспитание целостных, правильно ориентированных личностей является важной задачей педагогов. В современных жизненных условиях катастрофически ослабевают патриотический дух молодёжи, физическое развитие большинства подростков оставляет желать лучшего, требует особого внимания и профессионального подхода. Вредные привычки, жестокое отношение к окружающим, ведут к разрушению физического и духовного здоровья подростка. Все эти проблемы необходимо решать на различных уровнях образования детей и молодежи: в семье, в школе, в учреждениях дополнительного образования, в социуме в целом. Данная общеразвивающая программа пытается решить актуальные проблемы по формированию в подростке гражданско-патриотических качеств личности. Одним из способов решения данных проблем является воспитание молодежи в гражданско-патриотическом, спортивном духе. В настоящее время обретение молодым человеком военно-прикладных навыков ведёт к эрудированности, подготовленности в военном деле, дисциплине, моральной и духовной устойчивости, осознанному пониманию чувства долга перед Родиной, подготовке к службе в рядах Вооруженных сил РФ.

Настоящая программа может быть реализована на базе общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей.

Программа ориентирована на юношей и девушек 12-18 лет, с различным уровнем физической подготовки. Основное отличие в процессе обучения между детьми разных возрастных категорий заключается в интенсивности физической нагрузки и уровне получаемых знаний и умений по военному делу. При этом тематическая насыщенность знаний зависит не от возраста учащихся, а от периода обучения в клубе. По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи контрольных нормативов и зачетов.

Цель программы: формирование в подростке гражданско-патриотических качеств личности, осознанного понимания чувства долга перед Родиной; подготовка для службы в рядах Вооруженных сил, физическое развитие и формирование здорового образа жизни.

Задачи программы:

Учебные задачи:

- ознакомление и приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины, военно-прикладного дела;
- углубление знаний по школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
- подготовка юношей к службе в ВС РФ;

Воспитательные задачи:

- формирование гармоничной личности: приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, к культурному общению; воспитание морально-волевых, нравственных и гражданских качеств личности;
- формирование у воспитанников самостоятельности, трудолюбия, настойчивости, взаимопомощи, чувства взаимовыручки;
- формирование толерантного отношения к людям, любви к близким и своей Родине;
- воспитание осознанного бережного отношения к природе и к культурному наследию общества.

Развивающие (социально-адаптивные) задачи:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности;
- развитие необходимых качеств будущего защитника - внимания, сосредоточенности, выносливости, силы воли, смелости, решительности, терпения, выдержки;
- общефизическое развитие.

Программа обучения рассчитана на 3 года. Оптимальное количество детей в группе 1 года обучения -15 человек, 2 год обучения – 15 человек, 3 год обучения – 15 человек. Программа обучения рассчитана на 234 часа в год. Занятия в объединении целесообразно проводить 3 раза в неделю по 2 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором знаний, навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи зачетов по пройденным темам и контрольных нормативов по ОФП и СФП, участия в учебно-тренировочных походах и сборах, в соревнованиях ВПК. Идеальный образ выпускника проектируется детьми и

педагогами совместно, моделируя его из приоритетных потенциалов (будущих качеств) личностей обучающихся.

Ожидаемый результат (результативность) программы по окончанию обучения

По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором знаний, навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи зачетов по пройденным темам и контрольных нормативов по ОФП и СФП, участия в учебно-тренировочных походах и сборах, в соревнованиях ВПК.

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны

Знать

Технику безопасности во время проведения занятий.
Виды Вооруженных Сил, рода войск и их назначения.
Средства защиты органов дыхания.
Классификацию отравляющих веществ.
Основы первой доврачебной помощи по темам программы.
Основы туристской подготовки.
Основы ориентирования.

Уметь

Выполнять уход за оружием.
Передавать и принимать сообщения на радиостанции.
Применять средства защиты органов дыхания.
Выполнять строевые приемы без оружия.
Уметь выполнять упражнения по ОФП и СФП.
Уметь выполнять элементы по оказанию первой доврачебной помощи.
Уметь выполнять элементы по ориентированию на местности.

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны

Знать

Технику безопасности при проведении занятий в полевых условиях.
Основы и приемы стрельбы из пневматической винтовки.
Ориентироваться на местности по карте и без нее.
Основы первой доврачебной помощи.
Основы туристской подготовки.

Уметь

Выполнять уход за оружием.
Уметь выполнять упражнения по ОФП и СФП.
Уметь выполнять элементы по оказанию первой доврачебной помощи.

Уметь выполнять элементы по ориентированию на местности.

Уметь выполнять строевые приемы и движения.

Преодолевать природные препятствия.

По окончании 3-го года обучения воспитанники должны

Знать

Правила организации соревнований.

Назначение боевых средств и устройство автомата Калашникова.

Приемы стрельбы из автомата Калашникова.

Строевые приемы с оружием.

Основы топографии и ориентирования.

Ориентироваться на местности по карте и без нее.

Основы первой доврачебной помощи.

Основы туристской подготовки.

Уметь

Разбирать и собирать автомат Калашникова за определенное время.

Выполнять строевые приемы с оружием.

Надевать ОЗК за определенное время.

Уметь выполнять упражнения по ОФП и СФП.

Уметь выполнять элементы по оказанию первой доврачебной помощи.

Уметь выполнять элементы по ориентированию на местности.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ РАБОЧИХ ПРОГРАММ МОДУЛЕЙ

Содержание программы предусматривает комплекс занятий, распределенных по следующим модулям, рабочие программы которых представлены в приложениях:

Приложение № 1. Рабочая программа модуля «История России и ВС»

Приложение № 2. Рабочая программа модуля «Основы туризма»

Приложение № 3. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка»

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Учебный план

№	Модуль	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы аттестации/конт роля
1.	История России и ВС	76	74	74	тесты
2.	Основы туризма	54	54	54	зачеты
3.	Физическая подготовка	104	106	106	нормативы
Всего часов за год:		234 час.	234 час.	234 час.	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность.

В целом существует следующая система показателей подготовки подростков: владение понятиями, фактами, научной или теоретической проблематикой, закономерностями и правилами, методами и процедурами; сформированность умений и навыков.

В целом усвоение программного материала контролируется тестами, сдачей физических нормативов, зачётами. Современная дидактика определяет следующие виды контроля, которые применяются педагогами на занятиях - **вводный, текущий, итоговый**.

Вводный контроль проводится на первых занятиях. Он осуществляется в виде собеседования на занятиях с воспитанниками.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела программы (выполнение практических заданий).

Итоговый контроль проводится после окончания каждого года обучения в виде конкурсов, соревнований, сдачи норм по ОФП и СФП, участия в учебно-тренировочных сборах.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения, используемые на занятиях учебной группы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей воспитанников: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения

- Словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог (диалог педагога дополнительного образования с воспитанниками, диалог воспитанников друг с другом).
- Работа с книгами, журналами и интернет-ресурсами.
- Метод практической работы: упражнения, тренировки.
- Методы наблюдения: фото-, видеосъемка.
- Наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи); видеоматериалы; слайды; фотографии.

Рабочая программа модуля «История России и ВС»

Содержание модуля «История России и ВС» 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой

2. Организационное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

3. История России, Свердловской области, Нижнего Тагила. Беседа «Значение патриотизма в России». Беседы о Днях воинской славы России: - 27 января – день снятия блокады города Ленинграда (1944); - 2 февраля – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943); - 18 апреля – день победы русских воинов князя Александра Невского немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год); - 10 июля – день победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 год); - 9 августа – день первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714); - 23 августа – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943); - 8 сентября – день Бородинского сражения русской армии под

Практические занятия.

Просмотр учебных и художественных фильмов. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Экскурсии в музей Локальных войн, центр ветеранов.

4. История и современность Российской Армии

Защита Отечества, служба в вооружённых силах России - высокая и почётная обязанность каждого гражданина России. Военная присяга-клятва на верность Родине. История российской армии. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение.

Практические занятия. Экскурсии в воинские части и музеи города.

5. Огневая подготовка

Основы стрельбы. Понятие выстрела. Правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение и бережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки оружия. Хранение и бережение оружия.

Практические занятия.

Выполнение практических заданий

6. Строевая подготовка.

Общие положения. Строй и управление им, передвижение в строю. Обязанности перед построением и в строю. Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

7. Элементы использования связи

Азбука Морзе и семафорная азбука. Работа с радиостанцией. Назначение. Общее устройство. Порядок подготовки к работе радиостанции.

Практические занятия. Составление текста символами Азбуки Морзе .

8. Радиационная и химическая безопасность.

Отравляющие вещества. Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Назначение и общее устройство респиратора.

Практические занятия. Отработка навыков надевание противогаза, выполнение различных действий в условиях радиационной и химической опасности.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Организационное занятие	2	2	
3.	История России	18	12	6
4.	История и современность Российской армии	14	10	4
5.	Огневая подготовка	12	2	10
6.	Строевая подготовка	18	6	12
7.	Элементы использования связи	6	2	4

8.	Радиационная и химическая безопасность	4	2	2
	Итого:	76	38	38

Содержание модуля «История России и ВС»

2 год обучения

1. Организационное занятие.

Знакомство с программой 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

2. История России, Свердловской области, Нижнего Тагила

2. 1. Беседы о Днях воинской славы России: - 8 сентября – день Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год). - 11 сентября – день победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1787 год). - 21 сентября – день победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год). Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Н. Тагиле.

Практические занятия.

Просмотр учебных и художественных фильмов. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Экскурсии в музей ВДВ г. Екатеринбург.

3. История и современность Российской Армии.

Важнейшие сражения и боевые действия в истории России. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение. Общевоинские уставы. Техническая и тактическая подготовка солдата РА. День Победы. День России. День народного единства. Традиции празднования.

Практические занятия. Экскурсия в воинскую часть. Выполнение практических заданий. Работа с уставами.

4. Огневая подготовка

Пневматическая винтовка ИЖ-22. Приемы стрельбы из пневматической винтовки. Правила стрельбы из винтовки. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Особенности чистки и смазки пневматической винтовки.

Практические занятия. Стрельба из пневматической винтовки. Уход за винтовкой.

5. Строевая подготовка.

Походный строй. Строевые приёмы и движение без оружия. Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	2	-
2.	История России	18	12	6
3.	История и современность Российской армии	20	16	4
4.	Огневая подготовка	6	2	4
5.	Строевая подготовка	18	6	12
6.	Элементы использования связи	6	2	4
7.	Радиационная и химическая безопасность	4	2	2
	Итого:	74	42	32

Содержание модуля «История России и ВС»

3 год обучения

1. Организационное занятие.

Значение патриотизма в России. Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Нижнем Тагиле.

2. История России, Свердловской области, Нижнего Тагила

Беседа о службе в РА.

Практические занятия.

Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии в музей боевой техники г. Верхняя Пышма.

3. История и современность Российской Армии

Защита отечества, служба в вооружённых силах России - высокая и почётная обязанность каждого гражданина России. Военная присяга-клятва на верность Родине. История российской армии. Важнейшие сражения и боевые действия в истории России. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение.

Практические занятия. Полевой выход с отработкой передвижения в походном порядке.

Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии в музеи города.

4. Огневая подготовка

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Работа частей и механизмов автомата. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Приемы метания ручных гранат. Правила заряжания и метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лежа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Практические занятия.

Метание ручных гранат, разборка и сборка макета АК. Выполнения упражнения изготовки к стрельбе.

5. Строевая подготовка.

Строевые приемы с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

6. Радиационная и химическая безопасность.

Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Боевые свойства противогаза. Назначение и общее устройство респиратора. Отравляющие вещества. Предназначение и боевые свойства ОВ. Классификация ОВ. Средства применения ОВ. Поражающие действия ОВ. Признаки применения ОВ. Способы защиты от ОВ.

Практические занятия. Отработка навыков надевание противогаза, выполнение различных действий в условиях радиационной и химической опасности.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	2	
2.	История России	18	12	6
3.	История и современность Российской армии	20	16	4
4.	Огневая подготовка	6	2	4
5.	Строевая подготовка	18	6	12
6.	Радиационная и химическая безопасность	10	4	6
	Итого:	74	42	32

Рабочая программа модуля «Основы туризма»

Содержание модуля «Основы туризма»

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды.

Личное и групповое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для полевого выхода. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Особенности личного и группового снаряжения для летних и зимних выходов.

Организация привалов и ночлегов. Привалы и ночлеги в полевом выходе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация питания в полевом выходе. Варианты организации питания в полевом выходе. Сухой паек и полевая кухня. Приготовление пищи на костре. Съедобные и несъедобные растения. Основы охоты и рыбной ловли. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания питьевой воды. Техника безопасности при проведении полевого выхода, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Технические средства обеспечения безопасности. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Основы психологии поведения в экстремальных условиях.

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения к выходу. Укладка рюкзака. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление списка продуктов для полевого выхода. Приготовление пищи на костре. Выполнение технических приемов преодоления препятствий на местности. Отработка движения группы на маршруте. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Проведение психологического тренинга в группе.

2. Основы ориентирования и топографии.

Ориентирование на местности. Общие понятия об ориентировании. Способы определения сторон горизонта. Топографическая карта. Виды карты. Топографическая карта и ее условные обозначения. Масштаб карты. Измерение расстояний.

Компас и работа с компасом. Устройство компаса и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту.

Практические занятия. Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению сторон горизонта. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения.

3. Основы первой доврачебной помощи.

Основы гигиены. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Гигиена обуви и одежды.

Медицинская аптечка. Необходимый состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Индивидуальная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды	18	8	10
2.	Основы ориентирования и топографии	18	4	14
3.	Основы первой доврачебной помощи	18	6	12
	Итого:	48	18	36

Содержание модуля «Основы туризма»

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды.

Личное и групповое снаряжение. Особенности личного и группового снаряжения для летних и зимних выходов. Организация привалов и ночлегов

Особенности организации привалов и ночлегов в полевом выходе в разных погодных условиях. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация питания в полевом выходе. Варианты организации питания в полевом выходе в разных погодных условиях. Техника безопасности при проведении полевого выхода, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте, режим движения и темп на маршруте в разных погодных условиях. Особенности преодоления естественных препятствий в разных погодных условиях. Технические средства обеспечения безопасности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Основы психологии поведения в экстремальных условиях.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в разных погодных условиях. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и приготовление пищи на костре. Отработка элементов преодоления естественных препятствий в разных погодных условиях. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

2. Основы ориентирования и топографии.

Особенности ориентирования в разных погодных условиях.

Практические занятия. Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на

местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения. Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению сторон горизонта.

3. Основы первой доврачебной помощи.

Заменители медицинских препаратов (целебные травы, минералы и т. д.) Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от времени года (погодных условий) характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды	18	8	10
2.	Основы ориентирования и топографии	18	4	14
3.	Основы первой доврачебной помощи	18	6	12
	Итого:	54	18	36

Содержание модуля «Основы туризма»

3 год обучения

1. Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды.

Подготовка к совершению многодневного учебно-тренировочного выхода. Подготовка личного и группового снаряжения для многодневного учебно-тренировочного выхода. Организация питания на маршруте.

Практические занятия

Подготовка и упаковка снаряжения, уход за снаряжением, его ремонт.

Составление списка продуктов для полевого выхода. Приготовление пищи на костре. Многодневный учебно-тренировочный выход на маршрут.

2. Основы ориентирования и топографии.

Ориентирование на местности. понятия об ориентировании. Способы определения сторон горизонта. Топографическая карта. Виды карты. Топографическая карта и ее условные обозначения. Масштаб карты. Измерение расстояний. Компас и работа с компасом. Устройство компаса и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения. Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению сторон горизонта.

3. Основы первой доврачебной помощи.

Основы гигиены. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Гигиена обуви и одежды. Медицинская аптечка. Необходимый состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Индивидуальная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды	18	8	10
2.	Основы ориентирования и топографии	18	4	14
3.	Основы первой доврачебной помощи	18	6	12
	Итого:	54	18	36

Приложение № 3 к дополнительной
общеразвивающей программе

Рабочая программа модуля «Физическая подготовка»

Содержание модуля «Физическая подготовка»

1 год обучения

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Комплекс разминочных упражнений.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

2. Специальная физическая подготовка

Значение и основы СФП. Характеристика и методика развития специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основы боевых искусств. История зарождения боевых искусств. Значение навыков боевых искусств для выживания в бою.

Практические занятия

Выполнение упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Освоение приемов и элементов боевых искусств. Контрольные нормативы по СФП.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	56	8	48
2.	Специальная физическая подготовка	48	6	42
	Итого:	104	14	90

Содержание модуля «Физическая подготовка» 2 год обучения

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Комплекс разминочных упражнений.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

2. Специальная физическая подготовка

Значение и основы СФП. Характеристика и методика развития специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основы боевых искусств. История зарождения боевых искусств. Значение навыков боевых искусств для выживания в бою. Направления отечественных и зарубежных единоборств.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Преодоление полосы препятствий. Основы боевых искусств.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	58	8	50
2.	Специальная физическая подготовка	48	6	42
	Итого:	106	14	92

**Содержание модуля «Физическая подготовка»
3 год обучения**

1. Общая физическая подготовка.

Значение и основы СФП. Характеристика и методика развития специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Значение навыков боевых искусств для выживания в бою. Направления отечественных и зарубежных единоборств.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

2. Специальная физическая подготовка

Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основы боевых искусств.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Преодоление полосы препятствий.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	58	8	50
2.	Специальная физическая подготовка	48	6	42
	Итого:	106	14	92