

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
имени С.К. Костина



Утверждена приказом  
директора школы  
№ 02-180 от 30.08.2024г.

М.Д. Масалыга

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «МЫ-КАДЕТЫ»**

для детей 11-17 лет  
Срок реализации 1 год

Программа разработана:  
Масалыга М.Д.,  
Чернышов Е.В.,  
Соколова Н.А.

**2024-2025 год**

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа может быть реализована в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) (инклюзивно).

***Направленность программы*** – социально-гуманитарная

***Актуальность***

Формирование гражданского сознания подрастающего поколения является приоритетной задачей развития российского общества в соответствии с потребностями стабильности и преемственности, консолидации и социального согласия в нём.

Образование традиционно является одним из важнейших государственных институтов, формирующих ценностные ориентиры гражданина, патриота своей страны, поэтому образовательным учреждениям отводится большая роль в содействии сплочению нации на основе духовно-нравственных ценностей и отечественных традиций перед лицом внешних и

внутренних вызовов. Актуальной и приоритетной задачей школьного образования становится воспитание и обучение прогрессивной, конкурентно-способной личности нового типа, Гражданина и Патриота своей страны, способной отвечать новым вызовам времени, изменять и приумножать российскую историю, посвятить свою жизнь служению своему Отечеству.

Российскому государству жизненно необходимы государственные служащие с высокими нравственными устоями, готовые осознанно обеспечивать национальную безопасность страны. На формирование такого ресурса должны быть ориентированы процессы образования и воспитания, подготовки кадров для государства во всех сферах его функционирования (сфера безопасности, управление государством и его институтами, наука, экономика, культура) от поступления ребенка в образовательное учреждение, до завершения им карьеры государственного служащего. В связи с этим современные задачи воспитания ответственного гражданина России требуют изменения подходов в образовании и воспитании, как в содержании, так и в методике преподавания, а так же предлагают принципиально новые модели учебно-воспитательного процесса. Такой моделью является *кадетское образование* – это обучение и воспитание обучающихся, направленное на их интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие, успешную адаптацию к жизни в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Современное Российское кадетство сочетает нравственный и государственно-патриотический аспекты образования и воспитания учащихся, имеет богатую историю и славные традиции, это и определило наш выбор в пользу создания кадетского класса. Исходя из запроса участников образовательного процесса (обучающихся, родителей), возможностей школы и развивающего потенциала социального окружения, профиль класса выбран МЧС.

### **Цели и задачи**

Основными **целями** организации и реализации учебно-воспитательного процесса в социально-педагогическом пространстве кадетского класса являются:

- *формирование образованной личности на принципах гражданственности и патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей,*

- *формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному применению в различных сферах жизни общества,*

- *формирование верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности, дисциплинированности.*

В соответствии с поставленными целями предполагается решение **следующих задач:**

-сформировать понимание своей гражданской идентичности, психологического ощущения себя гражданином России, полноправным членом её политического сообщества;

-утвердить в сознании и чувствах обучающихся социально значимые патриотические ценности, взгляды и убеждения, уважение к культурному и историческому прошлому России, традициям родного края;

- развивать чувство национального достоинства на основе толерантного отношения к другим народам России, воспитывать нетерпимое отношение к любым видам насилия и агрессии;

-формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни, развивать чувство ответственности за его сохранение и развитие своих физических способностей;

-способствовать формированию устойчивости в преодолении трудностей, способности действовать в условиях, близких к экстремальным;

-готовить к самостоятельному принятию решений и к ответственности за принятые решения, действия и их последствия;

-формировать профессионально значимые качества, умения и готовность к их активному применению в различных сферах общественной жизни;

- воспитывать чувство верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой гражданской ответственности, дисциплинированности.

### **Принципы построения учебно-воспитательного процесса.**

В основу построения воспитательного процесса положены следующие принципы:

*Принцип ценностной ориентации:* ценностные ориентации определяют смысл и образ жизни человека;

*Принцип взаимодействия:* использование воспитательного потенциала социального окружения для повышения уровня духовно-нравственного воспитания и образования, гражданского становления личности;

*Принцип воспитания на традициях:* культурных (сохранение и приумножение культурно-исторических достижений народов России и Ярославской области); боевых (бережное отношение к героике прошлого,

образцам самоотверженного служения народу и стране в военной, трудовой и культурной сферах, память о великих для России и Ярославской области событиях и датах); трудовых (культура производства, сознательное отношение к труду в интересах человека, общества, страны и Ярославской области);

*Принцип историзма:* формирование высоко-нравственной, социально-активной личности, умеющей осуществлять социальный прогноз исходя из понимания реалий настоящего, инвариантности прошлого и альтернативности будущего, осознавать историческую ответственность за свою деятельность;

*Принцип личностно-ориентированного подхода:* использование особых (активных и интерактивных) форм и методов работы с учетом психологических особенностей каждой возрастной, социальной группы обучающихся;

*Принцип информационной защищенности:* признание прав человека на обеспечение его защиты от тех видов информации, которые представляют опасность для его физического, нравственного, психологического и духовного здоровья.

*Принцип межпредметности* ориентирует на целенаправленное и систематическое применение межпредметных связей для эффективного достижения целей и решения задач обучения и воспитания.

Методологическую основу данной программы составляет *системно-деятельностный подход*, предполагающий организацию, создание всех необходимых условий для включения учащихся в самостоятельную, мотивированную, индивидуальную, групповую деятельность, основанную на их собственных интересах, целях, предыдущем опыте и присущих им способностях.

### **Материально-техническое оснащение:**

- наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, укомплектованного различным спортоборудованием
- наличие тренажерного и гимнастического зала
- наличие помещения для размещения кадетского класса (кабинет ОБЖ)
- спортивные плоскостные сооружения:
  - универсальная спортивная площадка ворота мини-футбола, совмещенная баскетбольно волейбольная площадка со специальным покрытием и съёмными волейбольными стойками, сетчатым ограждением;
  - беговая дорожка и прыжковая яма,
  - мобильный пневматический тир;
  - мобильный лазерный тир;
  - спортивные гимнастическая площадка для общего физического развития с рукоходами, разноуровневыми перекладинами для подтягивания, лазами и т.д.;

- детская игровая площадка (для детей 7-12 лет);
- наличие 2-х компьютерных классов с системой видеоконференцсвязи, структурированной локально-вычислительной сети
- наличие библиотеки с выходом в Интернет

### **Методическое обеспечение:**

- библиотечный фонд
- программа кадетского образования
- программы дополнительного образования по «Самбо», «Футбол», «Волейбол», «Легкая атлетика», «Баскетбол». «Лыжная подготовка». учебные пособия «Основ безопасности жизнедеятельности», методические пособия для учителя, брошюры, общевоинские уставы,
  - учебные таблицы, плакаты, CD-диски, стенды по ОВС и ОБЖ.
  - лазерный тир, макеты автомата ММГ АКМ-103 (74) , войсковой прибор химической разведки (ВПХР), защитные костюмы , противогазы ГП-7, аптечки индивидуальная АИ-2, индивидуальные перевязочные пакеты ИПП-1, индивидуальные противохимические пакеты ИПП-11, сумка санинструктора, носилки санитарные, тренажер "Максим" сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно-механический, травматологическая укладка, дозиметр ДП-5В, пояса спасательные с карабинами.

### **Социальное партнерство:**

Главное управление МЧС России по Ярославской области

Федеральное государственное казенное учреждение «2 пожарно-спасательный отряд Федеральной противопожарной службы по Ярославской области» (2 ПСО ФПС по охране г. Рыбинска и Рыбинского МР)

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

"Центр детского и юношеского туризма и экскурсий" им. Е.П. Балагурова

#### **Модули**

Программы образования обязательные к изучению всех учеников кадетского класса, обеспечивающие реализацию интересов, способностей и возможностей личности:

- Пожарно-прикладное искусство (основы пожарного и спасательного дела)
- Основы медицинских знаний
- Общая военная подготовка (строевая и огневая подготовка)
- Основы комплексной безопасности
- Морское многоборье
- Общая физическая подготовка
- Спортивный туризм

- спортивные и подвижные игры

Участие в соревнованиях и проектах военно-спортивно-прикладной направленности.

Расписание занятий кадетов устанавливается следующий: учебная неделя - 3 дня, 8 часов в неделю – 1 модуль (учащиеся 5-х классов), 7 часов в неделю – 2 модуль (учащиеся 6-х классов), 6 часов в неделю - 3-4 модуль (учащиеся 7-9 классов), продолжительность урока – 40 минут.

### **Содержание тематических модулей.**

На базе основной школы учащиеся получают основное общее образования, согласно базисному учебному плану.

На занятиях курса *«рукопашный бой»* учащиеся знакомятся с видами спортивных единоборств.

На занятиях курса *«Общая военная подготовка (строевая и огневая подготовка)»*, учащиеся овладевают комплексом знаний и умений, которые призваны подготовить их к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

На занятиях *«Основы комплексной безопасности»* учащиеся изучают правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей и развиваются коммуникативные качества личности для ответственного и осознанного поведения во время экстремальных ситуаций.

Занятия по программе *«Спортивный туризм»* основывается на принципах дифференцированного подхода и концентрического обучения, при котором ребенок может включиться в образовательный процесс на любом этапе. Обучение в разновозрастном коллективе – еще одна особенность этой программы. Сочетание воспитания коллективом и через коллектив и самореализация личности эффективно влияет на становление личности учащихся. Различные виды ориентирования, поисково-спасательных работ, элементов горно-пешеходной туртехники – дают возможность развивать быстроту реакции, ловкость движений, способствуют оздоровлению детского организма.

На занятиях *«ОФП»* учащиеся научатся использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций. (Приложение 5).

Занятия в спортивной секции (по выбору учащихся) *самбо, лыжная*

*подготовка, футбол, волейбол, баскетбол и др.*, которые являются базой для совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и т.д. Хорошая физическая подготовка является основным критерием в профессии пожарного, спасателя, способствует успешному прохождению службы в рядах Вооруженных Сил РФ и нацеливает на ведение здорового образа жизни.

### **Основные направления и содержание воспитательной работы.**

Воспитательная работа является частью образовательного процесса и нацелена на подготовку кадет к служению Отечеству на поприще государственной, муниципальной, военной службы. В условиях кадетского образования наиболее эффективным для подготовки морально устойчивых, с активной гражданской позицией, физически развитых будущих защитников нашего Отечества является военно-патриотическое воспитание, которое понимается как деятельность, объединяющая граждан, общество и государство вокруг нравственных и общих для всей страны ценностей, гражданских идеалов, смысло-жизненных ориентиров и базируется на лучших образцах мировой и национальной культуры, истории Российского государства, выдающихся примерах служения закону и Отечеству.

Компоненты военно-патриотического воспитания и линии «Я-концепции» определили основные *направления воспитательной работы*:

- *Гражданско- патриотическое*: формирование правовой культуры и законопослушности, навыков оценки политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, гражданской позиции, постоянной готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

-*Военно-патриотическое*: формирование у кадетов высокого патриотического сознания, идей служения Отечеству, способности к его вооруженной защите, изучение русской военной истории, воинских традиций.

-*Духовно- нравственное*: осознание и принятие кадетами базовых национальных ценностей: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство и литература, природа, человечество.

- *Историко- краеведческое*: познание историко- культурных корней, осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников и исторической ответственности за происходящее в обществе.

-*Социально-патриотическое*: активизация духовно- нравственной и культурно- исторической преемственности поколений, формирование активной жизненной позиции, проявление чувств благородства и сострадания, проявление заботы о людях пожилого возраста.

- *Спортивно - патриотическое*: развитие морально- волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины.

Деятельность учащихся организуется с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей через систему целереализующих мероприятий, которая представляет собой комплекс мероприятий, распределённых по месяцам на основе ежегодного цикла, и предусматривает их обновление и дополнение.

### **Ожидаемые результаты.**

Реализация основных направлений программы кадетского класса позволит решить многие назревшие проблемы в рамках комплексной программы по воспитанию патриотизма и гражданственности, подготовки молодежи к защите Отечества.

Благодаря формированию кадетского класса произойдёт развитие таких важнейших, социально значимых качеств обучающихся, как гражданская зрелость, любовь к Отечеству, ответственность, чувство долга, верность традициям, стремление к сохранению и преумножению исторических и культурных ценностей, готовности к преодолению трудностей, самопожертвование. А также в числе ожидаемых результатов необходимо отметить следующие аспекты:

1. Самореализация личности подростков
2. Участие в общественно-полезной деятельности
3. Укрепление здоровья подрастающего поколения
4. Занятость подростков во внеурочное время
5. Профориентация учащихся
6. Успешное поступление в гражданские и военные высшие учебные заведения.
7. Психологическая и моральная готовность к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

Представленная программа предполагает контроль полученных знаний, умений и навыков. Контроль проводится в форме зачетных занятий по заявленным дисциплинам; сдаче нормативов по физической подготовке,

проведении тематических викторин, спортивно-туристических соревнований, тестирования.

### Календарно-учебный график

Модуль	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	6	24	204
2	5	20	180
3-4	4	16	144

1 модуль	2 модуль	3-4 модуль
Огневая подготовка	Огневая подготовка	Огневая подготовка
Строевая подготовка	Строевая подготовка	Строевая подготовка
ОФП	ОФП	ОФП
Спортивный туризм	Спортивный туризм	Спортивный туризм
Рукопашный бой	Рукопашный бой	
Основы комплексной безопасности		

### Рабочая программа воспитания

**Цели** формирование образованной личности на принципах гражданственности и патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностях,

**Задачи:**

-сформировать понимание своей гражданской идентичности, психологического ощущения себя гражданином России, полноправным членом её политического сообщества;

-утвердить в сознании и чувствах обучающихся социально значимые патриотические ценности, взгляды и убеждения, уважение к культурному и историческому прошлому России, традициям родного края;

- развивать чувство национального достоинства на основе толерантного отношения к другим народам России, воспитывать нетерпимое отношение к любым видам насилия и агрессии; -формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни, развивать чувство ответственности за его сохранение и развитие своих физических способностей;

-способствовать формированию устойчивости в преодолении трудностей, способности действовать в условиях, близких к экстремальным;

- готовить к самостоятельному принятию решений и к ответственности за принятые решения, действия и их последствия;
- формировать профессионально значимые качества, умения и готовность к их активному применению в различных сферах общественной жизни;
- воспитывать чувство верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой гражданской ответственности, дисциплинированности.

### **Формы и методы воспитательной работы**

Активная форма организации деятельности: Спортивные игры, состязания, олимпиады.

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

### **Планируемый результат воспитания**

- формирование понимания своей гражданской идентичности, психологического ощущения себя гражданином России, полноправным членом её политического сообщества;
- развитие в сознании и чувствах обучающихся социально значимых патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважение к культурному и историческому прошлому России, традициям родного края;
- развитие чувства национального достоинства на основе толерантного отношения к другим народам России, воспитывать нетерпимое отношение к любым видам насилия и агрессии;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, развивать чувство ответственности за его сохранение и развитие своих физических способностей;
- развитие формированию устойчивости в преодолении трудностей, способности действовать в условиях, близких к экстремальным;
- подготовка к самостоятельному принятию решений и к ответственности за принятые решения, действия и их последствия;
- формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному применению в различных сферах общественной жизни;
- воспитание чувства верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой гражданской ответственности, дисциплинированности.

### ***Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год***

	Наименование	Направления	Дата проведения
--	--------------	-------------	-----------------

	мероприятия	воспитательной работы	
1	Региональные соревнования «Школа безопасности»	Гражданско-патриотическое Воспитание здорового образа жизни	ноябрь
2	Муниципальные соревнования «Зарница»	Гражданско-патриотическое Воспитание здорового образа жизни	декабрь
3	Муниципальные соревнования «Победа»	Гражданско-патриотическое	апрель

### *Список литературы*

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. — Екатеринбург., 1999
2. Алпатов Н.И. Очерки по истории кадетских корпусов и военных гимназий в России: Дис... докт. пед. наук. — Рязань, 1948
3. Ашев Г.А. Военские ритуалы. — М., 1977
4. Барабанщиков А.В., Котов Н.Ф., Кравчук Н.С. Основы военной педагогики. — М., 1983.
5. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
6. Караковский В.А. Воспитательная система школы: педагогические идеи и опыт формирования. — М., 1992.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Куприянов Б.В. Очерки общественной педагогики Кострома, 2001.
9. Лисецкая Е.В. Социально-педагогическая деятельность учреждений дополнительного образования по формированию патриотизма у современных школьников. Автореф. дисс... канд. пед. наук. — М., 2002
10. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Попов В.Г. Награды Родины в истории Ярославской области. — Ярославль, 2001.
12. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. — М., 1990.
13. Уманская И.А. Педагогическое стимулирование преодоления затруднений взаимодействия старшеклассников с педагогами: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Кострома, 2000.
14. Уткин В.В. Военно-патриотическое воспитание в системе подготовки будущих офицеров в высших военно-учебных заведениях: На опыте частей и подразделений при выполнении служебно-боевых задач: Дис. канд. пед. наук. — Казань, 2000
15. Яхновец С.Е. Верность воинскому долгу / Учебное пособие — М., 2001

## **Общая военная подготовка**

### **Содержание курса по общей военной подготовке, включающей строевую и военную подготовку**

#### **Раздел 1. Огневая подготовка**

##### **Тема 1. Техника безопасности.**

Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке. Чем обеспечивается безопасность на занятиях по огневой подготовке и проведении стрелковых тренировок и стрельб.

##### **Тема 2. История оружия**

История создания стрелкового оружия. Стрелковое оружие дореволюционной России. Стрелковое оружие времён Советского Союза. Новейшие образцы стрелкового оружия современной России. Стрелковое оружие зарубежных стран.

##### **Тема 3. Материальная часть оружия**

Материальная часть пневматической винтовки (калибр 4,5 мм). Изучение устройства и особенностей пневматической винтовки. Порядок неполной разборки и сборки. Материальная часть малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм). Изучение устройства и особенностей малокалиберной винтовки. Порядок неполной разборки и сборки. Материальная часть автомата Калашникова. Изучение устройства и особенностей автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки. Неисправности оружия, влияющие на меткость стрельбы и способы их устранения. Порядок и правила осмотра, ухода, хранения и сбережения оружия. Правила чистки и смазки. Материалы и растворы, применяемые для чистки и смазки вооружения. Меры безопасности при обращении с оружием. Используемые оптические прицелы, их устройство, назначение, преимущества и недостатки по сравнению с открытым и диоптрическими прицелами. Способы крепления прицелов к оружию. Правила хранения оптических прицелов и уход за ними.

##### **Тема 4. Основы внутренней и внешней баллистики**

Взрывчатые вещества. Устройство боеприпасов для рассматриваемых видов оружия. Явление выстрела. Элементы траектории. Прямой выстрел.

Факторы, воздействующие на полёт пули. Определение средней точки попадания (СТП) и обучение внесению поправок в прицельные приспособления.

## **Тема 5. Обучение приёмам стрельбы из пневматического оружия**

Обучение приёмам стрельбы из пневматической винтовки. Особенности прицеливания, глазное расстояние. Характерные ошибки в прицеливании, параллакс и его влияние на точность стрельбы. Стрельба по неподвижной мишени. Обучение работе с оптическим прицелом. Определение СТП и внесение в прицел необходимых поправок. Приведение винтовки к нормальному бою и выверка оптического прицела. Отработка приёмов стрельбы из пневматической винтовки с оптическим прицелом по неподвижной мишени. Обучение приёмам стрельбы по появляющимся целям. Обучение приёмам стрельбы по движущейся цели. Значение выноса с учётом скорости перемещения цели и времени пролёта пулькой расстояния в 10 метров.

## **Тема 6. Ручные гранаты**

Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Назначение, боевые свойства и устройство ручных гранат РГД -5, РГ-42, Ф-1. Обращение с гранатами, уход и сбережение. Правила и порядок метания ручных гранат.

## **Раздел 2. Строевая подготовка**

### **Тема 1 «Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ**

Строй и управления ими. Обязанности солдат (кадетов) перед построением в строю.

### **Тема 2. Строевые приёмы и движение без оружия**

Строевая стойка и выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». «Отставить». Действия по команде «Головные уборы Снять (Одеть)». Порядок выполнения команд: повороты на месте «Напра-во». «Нале-во», «Кру-гом».

### **Тема 3. Строевой шаг. Повороты в движении**

Движение шагом. Движение бегом. Движение походным шагом. Движение строевым шагом по разделениям. Движение строевым шагом. Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во». Повороты кругом в движении «Кругом – Марш». Повторение строевых приёмов.

### **Тема 4. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.**

Выполнение воинского приветствия на месте, в не строя, без головного убора и с надетым головным убором. Выполнение воинского приветствия в движении вне строя без головного убора и с надетым головным убором.

Выполнение воинского приветствия при обгоне начальника (старшего).

### **Тема 5. Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень - ОТПУСТИТЬ ( подтянуть) », «Оружие положить».**

Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «К оружию».

Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «В ружьё».

Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Оружие положить».

Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Ремень отпустить (подтянуть)».Выполнение приемов в целом.

### **Тема 6. Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ».**

Порядок выполнения приема «Автомат на – ГРУДЬ» по разделениям в три приема. Порядок выполнения приема в положение «На ре – МЕНЬ» в три приема. Порядок выполнения приема в положение «Оружие – ЗА СПИНУ» в два приема.

### **Тема 7. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.**

Порядок выполнения воинского приветствия с оружием вне строя. Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения на месте. Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения в движении. Движение строевым шагом с оружием. Повороты в движении с оружием. Повороты кругом с оружием. Отдание воинской чести с оружием.

### **Тема 8.Развернутый строй отделения, взвода**

Развернутый строй одношереножный, двушереножный. Развернутый строй отделения и взвода. Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание и смыкание влево, вправо.

### **Тема 9. Походный строй отделения, взвода.**

Движение походным строем в составе отделения (взвода) в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Ходьба противоходом. Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну. Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении.

### **Тема10. Выход из строя и возвращение в строй**

Команды для выхода из строя и возвращения в строй. Порядок действий без оружия. Порядок действий с оружием.

### **Тема 11. Подход к начальнику и отход от него.**

Порядок подхода к начальнику вне строя без оружия. Порядок отхода от начальника без оружия. Порядок отхода к начальнику вне строя с оружием.

### **Тема 12. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы**

Вынос знамени кадетского класса. Представление знамени кадетского класса.

Разучивание строевой песни в составе подразделения. Отработка строевых приёмов и перестроений к строевому смотру. Подготовка к участию в Вахте Памяти

## Тематическое планирование

### Раздел 1. Огневая подготовка

136

Тема 1. Техника безопасности.

Тема 2. История оружия

Тема 3. Материальная часть оружия

Тема 4. Основы внутренней и внешней баллистики

Тема 5. Обучение приёмам стрельбы из пневматического оружия

Тема 6. Ручные гранаты

### Раздел 2. Строевая подготовка

136

Тема 1 «Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ

Тема 2. Строевые приёмы и движение без оружия

Тема 3. Строевой шаг. Повороты в движении

Тема 4. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении

Тема 5. Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень - ОТПУСТИТЬ ( подтянуть) », «Оружие положить».

Тема 6. Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ».

Тема 7. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.

Тема 8. Развернутый строй отделения, взвода

Тема 9. Походный строй отделения, взвода.

Тема 10. Выход из строя и возвращение в строй

Тема 11. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 12. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы.

### Поурочное планирование курса по общей военной подготовке (огневая и строевая подготовки) - 136 часов

	1 го д	2 го д	3 го д	4 год
<b>Раздел 1. Огневая подготовка</b>				
<b>Тема 1. Техника безопасности.</b>				
Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке.	1	1	1	1
Чем обеспечивается безопасность на занятиях по	1	1	1	1

огневой подготовке и проведении стрелковых тренировок и стрельб.				
<b>Тема 2. История оружия</b>				
История создания стрелкового оружия. Стрелковое оружие дореволюционной России.	2			
Стрелковое оружие времён Советского Союза.		2		
Новейшие образцы стрелкового оружия современной России.			2	
Стрелковое оружие зарубежных стран.				2
<b>Тема 3. Материальная часть оружия</b>				
Материальная часть пневматической винтовки (калибр 4,5 мм),	2	1	1	1
Изучение устройства и особенностей пневматической винтовки	1	1	1	1
Порядок неполной разборки и сборки.	2	2	2	1
Материальная часть малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм),	1	1	1	1
Изучение устройства и особенностей малокалиберной винтовки	1	1	1	1
Порядок неполной разборки и сборки.	2	2	2	1
Материальная часть автомата Калашникова	1	1	1	1
Изучение устройства и особенностей автомата Калашникова.	1	1	1	1
Порядок неполной разборки и сборки.	2	2	2	3
Неисправности оружия, влияющие на меткость стрельбы и способы их устранения.	1	1	1	1
Порядок и правила осмотра, ухода, хранения и сбережения оружия.	1	1	1	1
Правила чистки и смазки. Материалы и растворы, применяемые для чистки и смазки вооружения	1	1	1	1
Меры безопасности при обращении с оружием.	1	1	1	1
Используемые оптические прицелы, их устройство, назначение, преимущества и недостатки по сравнению с открытым и диоптрическими прицелами.	1	1	1	1
Способы крепления прицелов к оружию. Правила хранения оптических прицелов и уход за ними.	1	1	1	1
<b>Тема 4. Основы внутренней и внешней баллистики</b>				
Взрывчатые вещества. Устройство боеприпасов для рассматриваемых видов оружия.		1	1	1
Явление выстрела. Элементы траектории. Прямой выстрел.		1		1
Факторы, воздействующие на полёт пули. Определение средней точки попадания (СТП) и обучение внесению		1	1	1

поправок в прицельные приспособления.				
<b>Тема 5. Обучение приёмам стрельбы из пневматического оружия</b>				
Обучение приёмам стрельбы из пневматической винтовки.	1			
Особенности прицеливания, глазное расстояние. Характерные ошибки в прицеливании, параллакс и его влияние на точность стрельбы.	1	1	1	1
Стрельба по неподвижной мишени.	1	1	1	1
Обучение работе с оптическим прицелом.	1			
Определение СТП и внесение в прицел необходимых поправок.	1	1	1	
Приведение винтовки к нормальному бою и выверка оптического прицела.	1	1	1	
Отработка приёмов стрельбы из пневматической винтовки с оптическим прицелом по неподвижной мишени.	1	1	1	1
Обучение приёмам стрельбы по появляющимся целям.	2	1	1	1
Обучение приёмам стрельбы по движущейся цели.	1	1		1
Значение выноса с учётом скорости перемещения цели и времени пролёта пулькой расстояния в 10 метров.	1		1	1
<b>Тема 6. Ручные гранаты</b>				
Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.	1	1	1	
Назначение, боевые свойства и устройство ручных гранат РГД -5, РГ-42, Ф-1.		1	1	
Обращение с гранатами, уход и сбережение. Правила и порядок метания ручных гранат.			1	
<b>Раздел 2. Строевая подготовка</b>				
<b>Тема 1 «Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ</b>				
Строй и управления ими.		1		
Обязанности солдат (кадетов) перед построением в строю	1			
Зачёт по Строевому Уставу			1	
<b>Тема 2. Строевые приёмы и движение без оружия</b>				
Строевая стойка и выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». «Отставить».	1	1		
Действия по команде «Головные уборы Снять(Одеть)»	1			
Порядок выполнения команд: повороты на месте «Напра-во». «Нале-во», «Кру-гом»	1			1
Повторение строевых приёмов	1	1	1	1
Зачёт: Строевые приёмы и движение без оружия.		1	1	1
<b>Тема 3. Строевой шаг. Повороты в движении</b>				

Движение шагом.	1			
Движение бегом.	1			
Движение походным шагом		1		
Движение строевым шагом по разделениям.		1		
Движение строевым шагом.	1			
Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во».	1			
Повороты кругом в движении «Кругом – Марш»	1			
Повторение строевых приёмов			1	1
Зачёт по выполнению строевых приёмов: Строевой шаг. Повороты в движении.		1	1	1
<b>Тема 4.Выполнение воинского приветствия на месте и в движении .</b>				
Выполнение воинского приветствия на месте в не строя, без головного убора и с надетым головным убором.	1			
Выполнение воинского приветствия в движении вне строя без головного убора и с надетым головным убором.	1			
Выполнение воинского приветствия при обгоне начальника (старшего).			1	
Повторение строевых приёмов: Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.		1		
Зачёт по выполнению строевых приёмов.			1	
<b>Тема 5. Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень - ОТПУСТИТЬ ( подтянуть) », «Оружие положить».</b>				
Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «К оружию».	1			
Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «В ружьё».	1	1		
Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Оружие положить».		1	1	
Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Ремень отпустить(подтянуть)».			1	
Выполнение приемов в целом.				1
Тренировка выполнения приемов с оружием.				1
Зачёт: Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень - ОТПУСТИТЬ ( подтянуть)», «Оружие положить».			1	1
<b>Тема 6. Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ». .</b>				
Порядок выполнения приема «Автомат на – ГРУДЬ» по разделениям в три приема.	1			1
Порядок выполнения приема в положение «На ре – МЕНЬ» в три приема;	1			1
Порядок выполнения приема в положение «Оружие – ЗА	1	1		

СПИНУ» в два приема.				
Тренировка выполнения приемов.		1		
<b>Зачёт:</b> Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ».			1	
Повторение строевых приемов с оружием		1	1	
<b>Тема 7. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.</b>				
Порядок выполнения воинского приветствия с оружием вне строя.	1	1		
Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения на месте.			1	
Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения в движении.		1		
Движение строевым шагом с оружием.		1		
Повороты в движении с оружием.			1	
Повороты кругом с оружием.				1
Отдание воинской чести с оружием.				1
Тренировка строевых приёмов с оружием				1
<b>Зачёт:</b> Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.			1	1
<b>Тема 8.Развернутый строй отделения, взвода</b>				
Развернутый строй одношереножный, двушереножный.	1			1
Развернутый строй отделения и взвода		1		
Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный стой		1		
Размыкание и смыкание влево, вправо.	1			
Тренировка строевых перестроений.		1	1	
<b>Зачёт:</b> Развёрнутый строй отделения, взвода.			1	1
<b>Тема 9. Походный строй отделения, взвода.</b>				
Движение походным строем в составе отделения (взвода) в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три.	1	1		1
Ходьба противходом.			1	
Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну		1		
Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении.		1		
Тренировка строевых перестроений.			1	
<b>Зачёт:</b> Походный строй отделения(взвода).			1	1
<b>Тема10. Выход из строя и возвращение в строй</b>				
Команды для выхода из строя и возвращения в строй.	1		1	
Порядок действий без оружия.	1	1		
Порядок действий с оружием.				1

Тренировка выхода из строя и возвращения в строй.		1		
Тренировка			1	
Зачёт: Выход из строя и возвращения в строй.			1	1
<b>Тема 11. Подход к начальнику и отход от него. .</b>				
Порядок подхода к начальнику вне строя без оружия.	1		1	1
Порядок отхода от начальника без оружия.	1	1	1	1
Порядок отхода к начальнику вне строя с оружием.	1	1	1	1
Тренировка подхода и отхода.	1	1	1	1
<b>Тема 12. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы</b>				
Вынос знамени кадетского класса	1	1	1	1
Представление знамени кадетского класса.	1	1	1	1
Тренировка знамённой группы.	1	1	1	1
Разучивание строевой песни в составе подразделения.	1	1	1	1
Отработка строевых приёмов и перестроений к строевому смотру.	1	1	1	1
Зачёт: Участие в строевом смотре.	1	1	1	1
Подготовка к участию в Вахте Памяти	1	1	1	1

## Основы комплексной безопасности

### Содержание курса

#### **Раздел 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

Пожары в жилых и общественных зданиях. Их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом и общественном здании.

Причины дорожно-транспортного травматизма. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов пассажиров, велосипедистов, водителей мопедов.

Водоёмы. Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Оказание само – и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

Криминогенные ситуации в городе. Меры личной безопасности. Профилактика возникновения криминогенной ситуации. Общие правила безопасного поведения дома. Безопасность на улице, Правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе.

Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Правила поведения при угрозе террористического акта.

Загрязнение окружающей природной среды. Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.

#### **Раздел 2 Безопасность человека в природных условиях.**

Природа и человек. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре. Определение необходимого снаряжения.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и проведение пеших, велосипедных, лыжных, водных походов.



необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности. Психологическая уравновешенность и умение завести друзей.

Общие понятия и определение стресса. Влияние стресса на состояние здоровья человека. Содержание общих принципов борьбы со стрессом.

Формирование личности подростка при его взаимоотношениях со сверстниками. Рост потребности общения со сверстниками, пути достижения признания среди сверстников. Возможные конфликтные ситуации, основные пути их разрешения.

Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних. Значение правового воспитания для социального развития подростка. Правонарушения. Совершаемые подростками, и их основные причины. Уголовная ответственность несовершеннолетних, предусмотренная УК РФ.

### **Тематическое планирование**

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	13
Безопасность человека в природных условиях.	7
Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	7
Здоровый образ жизни.	7

### Содержание курса.

**Гимнастика:** Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку. Кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Упражнения (юноши) длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на

нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь.

**Легкая атлетика:** Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км).

**Спортивные игры:** Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом;

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка** Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъемы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Дистанция до 5км.

## Тематическое планирование

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	1 год	2 год	3 год	4 год
<p><b>Гимнастика:</b> Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку.</p>	<b>5</b>			
<p>Гимнастика: кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованная ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.</p>		<b>5</b>		
<p>Гимнастика: Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.</p>			<b>5</b>	
<p>Гимнастика: Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных</p>				<b>5</b>

акробатических и гимнастических упражнений.				
Гимнастика: упражнения (юноши) длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.				
<b>Легкая атлетика:</b> Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»).	<b>10</b>			
Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.		<b>10</b>		
Легкая атлетика: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.			<b>10</b>	
Легкая атлетика: Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.				<b>10</b>
<b>Спортивные игры:</b> Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом;	<b>12</b>			

тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом;				
Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.		<b>12</b>		
Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом. Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом. Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом.			<b>12</b>	
Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игра по правилам.				<b>12</b>
<b>Лыжная подготовка</b> Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Дистанция до 5км.	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## Спортивный туризм

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* на занятии обучающиеся знакомятся с основными направлениями в туризме, проводятся общие инструктажи, обучающимся предлагается изучить, какое снаряжение бывает в туризме, разобрать, что должно быть в аптечке и какие лекарства применяются при тех или иных болезнях. Дается понятие и состав ремонтного набора.

*Практика:* обучающиеся учатся укладывать рюкзак и устанавливать (скатывать) палатку.

#### 2. Правила безопасности в походах.

*Теория:* проводится разбор наиболее возможных причин попадания человека в опасную ситуацию, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях похода.

#### 3. Ориентирование.

*Практика:* обучающиеся учатся работать с компасом. Изучают виды компасов. Учатся определять стороны света.

*Практика:* проводятся измерения по карте, определяют масштаб, переводят из одного масштаба в другой, работают с эклиметром, транспортиром, определяют, какие топонимы присутствуют на карте, проводят сверку на местности. Находят КП.

#### 4. Костры.

*Теория:* рассматривает технику безопасности и правила поведения при разведении костров. На практике обучающиеся изучают, как правильно разбить бивак и развести разные костры.

#### 5. Техника пешего туризма (ТПТ).

*Теория:* включает в себя названия элементов полосы препятствий, штраф на полосе. Узлы и их виды. Видов веревок. Их назначение. Страховка.

*Практика:* обучающиеся учатся вязать узлы и применять их на практике, учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства.

#### 6. Туристские возможности родного края.

*Теория:* на котором обучающиеся знакомятся с туристскими тропами родного края. Предлагают маршруты будущих походов.

## 7. Спасательные работы.

*Теория:* предполагает усвоение обучающимися названий узлов и их предназначение.

*Практика:* обучающиеся осваивают узлы и возможность их применения в туристических соревнованиях, и в повседневной жизни. Учатся изготавливать носилки из подручных средств. Обучающиеся изучают способы эвакуации пострадавшего, виды носилок для каждого конкретного случая, ПМП.

## 8. Снаряжение.

*Теория:* изучение видов узлов

*Практика:* Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности. Умение работать.

## 9. Первая медицинская помощь.

*Теория:* обучающиеся изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. Виды кровотечений, Переломы и тд.

*Практика:* обучающиеся рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки.

## 10. Топография.

*Теория:* обучающиеся изучают масштаб, эклиметр, транспортир, угловая съемка. Определяют, какие топонимы присутствуют на карте, проводят сверку на местности. Определяют масштаб.

## Календарно-тематический план

№	Тема занятия	1 год	2 год	3 год
1	Цели и задачи занятий. Знакомство с основными направлениями в туризме	1		
2	Личное, групповое снаряжение. Аптечка. Ремонтный набор.	1	1	
3	Укладка рюкзака.	1	1	
4	Палатка.	2	1	
5	Источники опасности (снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте и т.д.).	1	1	1
6	Дисциплина.	1	1	1

7	Страховка.	1	1	1
8	Знакомство с устройством компаса и его работой. Определение сторон света. Изучают виды компасов.	2		
9	Определение азимута на карте.	1	1	1
10	Определение азимута на местности. Движение по азимуту.	2	1	1
11	Техника безопасности при разведении костров.	1	1	1
12	Виды костров	1	1	1
13	виды топографических знаков	1	1	1
14	Виды рельефа. Теоретическое занятие	1		
15	Виды рельефа. Топографические знаки Практическая работа	2	4	2
16	Полоса препятствий. сооружение переправы,	2	2	2
17	Полоса препятствий. «Кочки»,	2	2	2
18	Полоса препятствий. «завал»,	2	2	2
19	Полоса препятствий. «навесная переправа»,	1	2	3
20	Полоса препятствий. «маятник»,	1	2	3
21	Полоса препятствий. «параллель»,	1	2	3
22	Полоса препятствий. «бревно».	1	2	3
23	Режим туриста в походе.	1	1	
27	Снаряжение. Обвязка	1		
28	Снаряжение. Вербка.	1		
29	Снаряжение. Карабин	1		
30	Способы вязки узлов	1	4	6

## Приложение 5

### Рукопашный бой

#### Содержание программы

1. Теория Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической,

техникотактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

2. Практическая подготовка. ОФП: Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. - ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; -бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прямые ноги вперед, стопы в сторону, скручивание правым боком левым боком; -упражнения для развития брюшного пресса и спины; -круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; -упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки. СФП: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений - техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа; -кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; -стойка на руках, ходьба и отжимания на руках; б - акробатические упражнения; ТТМ: Техника передвижений. -шагом, бегом; -приставным шагом; Техника борьбы. - передвижения -ударам руками и ногами; Обучение тактике и стратегии ведения поединка: Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка; -бросок боковая подножка; Борьба в партере: -переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба в положении лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, -проведение болевых и удушающих приемов; -освобождения от удержаний; -борцовские поединки на ковре.

Техника ударов. Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; Удары ногами: -махи ногами (прямые и круговые). -удар вперед; Тактика рукопашного боя. -понятие о тактике и стратегии, психология боя; Соревновательная техника. -борцовские поединки на ковре; -спарринги с ударами руками и ногами; -спарринги по правилам рукопашного боя. Подвижные игры. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки".

### Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	1 год	2 год
1.	Что такое рукопашный бой	1	
2.	Развитие рукопашного боя в России.	1	1
3.	Права и обязанности спортсмена.	-	1
4.	ОФП: Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.	2	1
5.	ОФП: ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.	2	2
6.	ОФП: бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прямые ноги вперед, стопы в сторону, скручивание правым боком левым боком	2	2
7.	ОФП: упражнения для развития брюшного пресса и спины;	2	2
8.	ОФП: -упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки	2	2
9.	ОФП: -круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;	2	2
10.	СФП: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений	2	2
11.	СФП: -техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа;	2	2

12.	СФП: -кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;	2	2
13.	СФП: -стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;	2	2
14.	- акробатические упражнения;	2	2
15.	Техника передвижений	2	1
16.	Техника борьбы передвижения -ударам руками и ногами; Обучение тактике и стратегии ведения поединка:	2	1
17.	Техника борьбы передвижения Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка;	2	1
18.	Борьба в партере	2	1
19.	Борьба в положении лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, -проведение болевых и удушающих приемов; -освобождения от удержаний; -борцовские поединки на ковре.	1	2
20.	Тактика рукопашного боя. -понятие о тактике и стратегии, психология боя;	-	2
21.	Соревновательная техника. -борцовские поединки на ковре; -спарринги с ударами руками и ногами; -спарринги по правилам рукопашного боя.	-	2
22.	Сдача контрольных нормативов	1	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>