

Ростовская область, город Новошахтинск
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 города Новошахтинска

Рассмотрена,
рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 31
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 31
Приказ от 01.09.2022 г. № 124
_____ Т. К. Левченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

Количество часов:

Преподаватель: **Икаева Елена Владимировна**

2022 - 2023 учебный год

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ МБОУ СОШ № 31**

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Служу России»»
Направленность программы	Социально-педагогическая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Икаева Елена Владимировна
Год разработки	2022 г.
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии; - воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине; - формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу; - воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам; - физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений: - умение ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте; - знание способов оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях.
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в неделю / год	
Возраст обучающихся	8-17 лет
Формы занятий	Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий положения теории подкрепляются примерами из

	<p>практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями, видеофильмами. Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, и соревновательные, индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.</p> <p>При реализации данной программы основываюсь на базовые знания обучающихся, полученные на уроках ОБЖ, физической культуры.</p>
Методическое обеспечение	Учебники ОБЖ, ППБ, учебные фильмы и презентации, мультимедийное оборудование (ПК, проектор, экран), агитационная полиграфическая продукция.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>В число нормативных документов, регулирующих организацию образовательного процесса в системе дополнительного образования, входят «Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования». Рекомендации включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие макетов и средств материально-технического обеспечения; - перечень печатных пособий, раздаточного и наглядного методического материала подготовленного учителем, информационно-коммуникативных средств, экранно-звуковых пособий; - технические средства обучения (компьютер, проектор, программы, CD диски), учебно-практических (УМК, наглядные пособия); - программно-методические (авторские программы) средства.

Содержание программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Направленность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Цель и задачи программы. Образовательная задача для обучающихся
- 1.7. Условия реализации программы
- 1.8. Комплекс организационно-педагогических условий
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы
- 1.10. Краткое описание материально-технической базы для реализации программы
- 1.11. Учебный план программы
- 1.12. Содержание программы
- 1.13. Календарный учебный график программы
- 1.14. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
- 1.15. Описание форм диагностики программы
- 1.16. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служу России!» разработана на основании нормативно – правовых документов:

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Направленность программы социально-педагогическая.

Для улучшения подготовки подростков к военной службе, поднятия престижа Российской Армии составлена программа «Служу России!».

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития. Работа по данной программе проводится в соответствии с утверждённым постановлением правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. № 422, федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России», Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа «Служу России!», прежде всего, перестраивает сознание подростка, формируя у него необходимые установки на предстоящую службу.

Настоящая программа дополнительного образования детей «Служу России!» разработана для учащихся 8 – 17 лет. Направлена на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Занятия проводятся в течение двух часов 1 раз в неделю.

Военно-патриотическое воспитание программы направлено на формирование у молодежи духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Цель: совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

-изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины.

Развивающие:

- развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;

Воспитательные:

- воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;
- формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Категория учащихся.

Участниками образовательного процесса объединения «Служу России!» являются подростки в возрасте от 12 до 18 лет,

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями, видеофильмами. Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, и соревновательные, индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

При реализации данной программы основываюсь на базовые знания обучающихся, полученные на уроках ОБЖ и физической культуры.

Реализация данной программы позволяет подготовить подростков к военной службе в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании» и «О воинской обязанности и военной службе».

1.2 Актуальность программы

Формирование морально-психологической готовности юнармейцев к защите Отечества стало, как отмечено в основных положениях военной доктрины Российской Федерации, одним из важнейших направлений социально-политического обеспечения военной безопасности России. Новые подходы к строительству Вооруженных Сил рассматриваются с учетом складывающейся военно-политической обстановки, расстановки сил в мире и регионах, возможных конфликтов, прогнозы перспектив их развития, оценки реальных военных, экономических и морально-политических возможностей страны, а также с учетом возможного характера действий противника в случае развязывания агрессии или войны. Важное значение приобрела борьба с международным терроризмом.

В связи с этим большое значение в наши дни приобретает военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи, особенно в системе дополнительного образования.

Военно-патриотическое воспитание - это многоплановая систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных организаций и объединений по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению воинского долга, важнейших конституционных обязанностей граждан к защите интересов своей Родины

1.3 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Служу России» является программой военно-патриотической направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 76 часа в год, 38 учебных недель. Программа разработана на основе типовых программ по военно-патриотическому воспитанию. Является модифицированной.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа составлена на 1 год обучения, для детей 12 – 18 лет. Набор детей осуществляется в период летних каникул. Принимаются желающие после собеседования. Занятия посещают вне учебного времени (после школьных занятий) учащиеся 2 раз в неделю по 1,5 часа. Формируются также группы из кандидатов для вступления в ряды ВВПОД «ЮНАРМИЯ».

1.4 Отличительные особенности программы

Настоящая программа отличается от других программ по военно-патриотическому воспитанию тем, что в её содержание включены не только темы, включающие изучение российских воинских традиций, российской военной истории, но и физическую подготовку детей и подростков в военноприкладных видах спорта. Таким образом, реализация программы будет способствовать воспитанию у детей чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважения к его свершениям и достойным страницам прошлого через физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта, психологических установок сильного, уверенного в себе человека. Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы.

1.5 Адресат программы

- 1 Адресат программы: обучающиеся 12-18 лет
- 2 Объем программы: 76 часов в год.
- 3 Срок освоения: 1 года (уровень освоения программы – стартовый).

4 Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа.

1.6 Цель и задачи программы. Образовательная задача для обучающихся

ЦЕЛЬ – Создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств

ЗАДАЧИ:

1. подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
2. воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
3. формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу;
4. воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
5. физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

1.7 Условия реализации программы

Дети зачисляются в военно-патриотический клуб «Служу России» по интересам без предварительного отбора и экзамена. Учащиеся могут включаться в образовательный процесс на любом этапе обучения. Учебная группа объединяет 20 обучающихся разных возрастов. Это возможно благодаря тому, что в темы и задания программы заложена возможность индивидуального взаимодействия с каждым ребенком на доступном ему уровне. Свобода в выборе способа решения проблемы, средств выражения, особенности индивидуального темперамента и почерка каждого учащегося.

1.8 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения, формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 - понимание личной и общественной значимости современной Армии.
 - понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;
 - понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие,
 - неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
 - экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
 - знание и умение строевую подготовку, огневую подготовку, медицинскую подготовку.
 - умение оказать первую помощь пострадавшим;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области туристической подготовки, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий строевую, огневую, медицинскую подготовку в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли

Требования к уровню подготовки

В результате изучения внеурочного предмета «Служу России» выпускники средней общеобразовательной школы должны овладеть знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими им адекватно воспринимать окружающий мир, подготовиться к службе в армии РФ.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать/понимать:

- историю создания Вооружённых сил РФ;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооружённых сил РФ;
- права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту;
- особенности альтернативной гражданской службы;
- боевые традиции Вооружённых сил;
- символы воинской чести.

Уметь:

- применять положения законов в практической деятельности;
- перечислять основные положения военной доктрины Российской Федерации;
- характеризовать основные особенности военной службы по призыву и контракту.

Использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни:

- готовиться к профессиональной деятельности военнослужащего;
- грамотно действовать в опасных ситуациях;
- соблюдать положения законов Российской Федерации.

Реализовать данную программу в образовательном учреждении помогают следующие условия:

№	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
1	Кабинет ОБЖ
2	Спортивный зал
3	Мультимедийное оборудование (интерактивная доска с магнитной поверхностью, и приспособлением для крепления таблиц, репродукций, компьютер со звуковой и видеокартой, стереодинамики)
4	Макеты АК-74
5	Общевойсковые защитные комплекты
6	Противогазы ГП – 5, ГП - 7
7	Плакаты и видеоматериалы по ОБЖ
8	Перевязочные материалы

1.9 Краткое описание материально-технической базы для реализации программы

НАЛИЧИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ:)

1. Боксерские мешки и груши (по 2 шт.)
2. Боксерские перчатки и перчатки для рукопашного боя (15 комплектов);
3. Футбольные мячи (3 шт.)
4. Волейбольные мячи (3 шт.)
5. Баскетбольные мячи (3 шт.)
6. Теннисные мячи (20 шт.)
7. Скакалки (15 шт.)

СПОРТИВНОГО ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

1. Массогабаритные модели АК, АКМ, АК-103 (5 шт.)
2. Массогабаритные модели ПМ, ТТ, наган (2 шт.)
3. Пневматические винтовки (5 шт.)
4. Пневматические пистолеты (3 шт.)
5. Учебные ножи (15 шт.)

Занятия проводятся в кабинете, оснащённом дидактическими средствами, методическими разработками, плакатами и стендами, а также в спортивном зале и на спортивной площадке, где используется необходимое оборудование и инвентарь (мячи, гранаты, пневматические винтовки, макеты АК-74, противогазы, ОЗК). Используются элементы военной полосы препятствий и оборудованные беговые дорожки.

1.10 УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Уставы ВС РФ.	17	17	
2.	Строевая подготовка.	7		7
3.	Тактическая подготовка.	14	14	
4.	Огневая подготовка.	9		9
5.	Военно-медицинская подготовка	17	12	4
6.	Радиационная, химическая, бактериологическая защита.	16		15
7.	Туристская подготовка.	13	11	
Всего		76	38	35

1.11 Содержание программы.

Введение. История Уставов ВС РФ. Виды Уставов и их определение. Военная присяга. Боевое знамя воинской части (Флаг корабля) – символ воинской чести, доблести и славы. Военные кадры ВС РФ. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Общие обязанности военнослужащего. Воинские звания. Знаки различия военнослужащих. Начальники и подчиненные старшие и младшие. Порядок отдачи и выполнения приказов. Отдание воинской чести. Правила воинской вежливости. Обращение к начальникам и старшим. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Внутренний порядок и размещение военнослужащего. Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы. Обязанности часового. Пост, его оборудование и оснащение. Положение оружия у часового на посту и способы охраны поста. Порядок заряжения и разряжения оружия. Действия часового и караульного при приеме и сдаче поста. Действия часового на посту.

I. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Развернутый и походный строй и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Одиночная строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движение с оружием. Строевое слаживание отделения взвода.

Действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях.

II. Тактическая подготовка

Введение. Общие положения. Современный бой. Обязанности солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою. Построение подразделения. Жесты. Разведка. Засада. Наступление. Оборона. Пейнтбол: оборудование и правила. Меры безопасности при проведении тактического боя с применением пейнтбольного оборудования. Тактический бой с использованием пейнтбольного оборудования на « поле». Тактический бой с использованием пейнтбольного оборудования в лесу. Тактический бой с использованием пейнтбольного оборудования в здании.

III. Огневая подготовка

Меры безопасности на занятиях и при проведении стрельб. Материальная часть автомата Калашникова (АК). Сборка и разборка АК. Устройство патрона. Работа частей и механизмов АК. Чистка, смазка и хранение АК. Осмотр и подготовка АК к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Основы и правила стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки.

IV. Военно-медицинская подготовка

Значение оказания первой медицинской помощи. Отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях. Ожоги. Первая медицинская помощь при ожогах. Электротравма. Первая медицинская помощь при электротравме. Утопление. Первая медицинская помощь при утоплении. Кровотечения, виды кровотечений. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Ушибы, вывихи, переломы. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах. Отравления. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

V. Физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы, отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Мах свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Кувьрки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатически гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная

остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Единая полоса препятствий. Выполнение

контрольного упражнения на ЕПП в одиночном порядке. Выполнение контрольного упражнения на ЕПП в составе подразделения. Метание гранаты. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на точность при выполнении упражнений на ЕПП.

VI. Радиационная, химическая, бактериологическая защита

Роль и задачи гражданской обороны. Краткая историческая справка о появлении ГО и первых методах борьбы с оружием массового поражения (ОМП). Гражданская оборона – система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Способы и порядок оповещения населения. Средства массового поражения (химические, бактериологические, ядерные). Ядерное оружие. Общие сведения о ядерном оружии, развитие ядерного взрыва, виды ядерных взрывов и их характеристика. Поражающее действие ядерного взрыва. Химическое оружие. Общие сведения о химическом оружии. Бактериологическое (биологическое) оружие. Общие сведения о бактериологическом (биологическом) оружии. Очаги бактериологического (биологического) поражения. Средства защиты от оружия массового поражения. Средства индивидуальной защиты (средства защиты органов дыхания, особенности устройства противогазов). Средства защиты кожи. Общевойсковой защитный комплект. Обеззараживание территории, помещений, одежды и обуви. Санитарная обработка людей.

VII. Туристская подготовка

Виды и формы спортивно-оздоровительного туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Особенности других видов туризма (по выбору).

VIII. Школа выживания

Факторы риска. Факторы, обеспечивающие выживание.

Климат и погода. Особенности климата определенной местности. Меры предосторожности, необходимые в различных климатических условиях. Защита от неблагоприятных климатических условий. Предсказание погоды. Признаки улучшения, ухудшения, изменения погоды. Природные явления, представляющие опасность для жизни. Их виды и меры предосторожности.

Виды рельефа, особенности рельефа. Питание и водообеспечение.

Выживание в экстремальных условиях, поиск и использование водоисточников, обеззараживание. Опасности, связанные с употреблением непригодной для питья воды. Неприкосновенный пищевой запас, съедобные дикорастущие растения, пища животного происхождения. Рыбалка и рыболовные снасти. Нетрадиционные продукты питания, канибализм. Выход из голодания.

Снаряжение и экипировка. Снаряжение и экипировка. Перечень, характеристика и виды индивидуального снаряжения. Страховка и самостраховка. Работа с альпснаряжением. Походное снаряжение. Укладка рюкзака.

Техника движения. Движение по сложным формам рельефа. Переправа. Реки. Основные правила переправы. Переправа вброд. Переправа вплавь на широких и узких реках. Специальные переправные конструкции. Плоты. Их разновидности и способы изготовления. Использование подручных средств. Переправа на плотках, лодках, по льду.

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

К концу обучения обучающиеся должны

Знать:

- Основные приемы радиационной, химической, бактериологической защиты;
- способы выживания;
- основы огневой и строевой подготовки;
- некоторые способы оказания первой помощи;
- изучить основы общевойскового боя и обязанности солдата в бою.

Уметь:

- уметь выполнять основные передвижения и преодоления препятствий;
- оказывать первую помощь;
- правильно выполнять строевые приемы и действия с оружием;
- переносить длительные физические и психологические нагрузки, успешно действовать в сложной, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке.

По окончании изучения курса, учащиеся сдают зачёт в форме соревнований.

Отражение в УТП особенностей текущего года:

- освоят основные приемы оказания первой помощи;
- способы выживания экстремальной ситуации;
- освоят основные элементы строевой, тактической, туристской подготовки.

1.12. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Уставы ВС РФ	Введение. История Уставов ВС РФ. Вводный инструктаж.	1		
2.		Виды Уставов и их определение. Первичный инструктаж.	1		
3.		Военная присяга.	1		
4.		Боевое знамя воинской части (Флаг корабля) – символ воинской чести, доблести и славы.	1		
5.		Военные кадры ВС РФ. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	1		
6.		Общие обязанности военнослужащего.	1		
7.		Воинские звания.	1		
8.		Знаки различия военнослужащих.	1		
9.		Начальники и подчиненные, старшие и младшие.	1		
10.		Порядок отдачи и выполнения приказов.	1		
11.		Отдание воинской чести.	1		
12.		Правила воинской вежливости.	1		
13.		Обращение к начальникам и старшим.	1		
14.		Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания.	1		
15.		Внутренний порядок и размещение военнослужащего.	1		
16.		Внутренний порядок и размещение военнослужащего.	1		
17.		Суточный наряд роты. Порядок несения караульной службы.	1		
18.		Текущий контроль. Тестирование.	1		
19.	Строевая подготовка	Строй и его элементы.	1		
20.		Развернутый и походный строй и управление ими.	1		
21.		Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.	1		
22.		Одиночная строевая подготовка.	1		
23.		Строевые приемы и движения без оружия.	1		
24.		Строевые приемы и движение с оружием. Действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Текущий контроль. Строевой смотр.	1		
25.		Строевые приемы и движение с оружием. Действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Строевой смотр.	1		
26.	Тактическая подготовка	Введение. Общие положения.	1		
27.		Современный бой.	1		
28.		Обязанности солдата в бою.	1		

29.		Способы передвижения солдата в бою	1		
30.		Приемы и правила стрельбы в общевойсковом бою.	1		
31.		Построение подразделения.	1		
32.		Разведка. Засада.	1		
33.		Жесты. Наступление. Оборона.	1		
34.		Пейнтбол: оборудование и правила	1		
35.		Меры безопасности при проведении тактического боя с применением пейнтбольного оборудования.	1		
36.		Тактический бой с использованием пейнтбольного оборудования на «поле».	1		
37.		Тактический бой с использованием пейнтбольного оборудования в лесу	1		
38.		Текущий контроль. Военно-тактическая игра «Лазертаг».	1		
39.	Огневая подготовка	Меры безопасности на занятиях и при проведении стрельб	1		
40.		Материальная часть автомата Калашникова	1		
41.		Сборка и разборка автомата Калашникова.	1		
42.		Устройство патрона.	1		
43.		Работа частей и механизмов автомата Калашникова	1		
44.		Чистка, смазка и хранение автомата Калашникова	1		
45.		Чистка, смазка и хранение автомата Калашникова			
46.		Осмотр и подготовка АК к стрельбе.	1		
47.		Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Текущий контроль. Сдача норматива.	1		
48.	Военно-медицинская подготовка	Значение оказания первой медицинской помощи.	1		
49.		Отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях.	1		
50.		Ожоги.	1		
51.		Первая медицинская помощь при ожогах	1		
52.		Электротравма.	1		
53.		Первая медицинская помощь при электротравме.	1		
54.		Утопление.	1		
55.		Первая медицинская помощь при утоплении.	1		
56.		Кровотечения, виды кровотечений.	1		
57.		Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1		
58.		Правила иммобилизации.	1		
59.		Ушибы, вывихи, переломы.	1		
60.		Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.	1		
61.		Отравления.	1		
62.		Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.			

63.		Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.	1		
64.		Текущий контроль. Тест: «Оказание первой помощи пострадавшим».	1		
65.	Радиационная, химическая, бактериологическая защита	Роль и задачи гражданской обороны.	1		
		Краткая историческая справка о появлении ГО и первых методах борьбы с оружием массового поражения.	1		
66.		Способы и порядок оповещения населения.	1		
67.		Бактериологическое (биологическое) оружие.	1		
68.		Средства массового поражения (химические, бактериологические, ядерные).	1		
69.		Ядерное оружие. Общие сведения о ядерном оружии, развитие ядерного взрыва, виды ядерных взрывов и их характеристика.	1		
70.		Поражающее действие ядерного взрыва	1		
71.		Химическое оружие. Общие сведения о химическом оружии.	1		
72.		Бактериологическое (биологическое) оружие.	1		
73.		Общие сведения о бактериологическом (биологическом) оружии.	1		
74.		Очаги бактериологического (биологического) поражения. Общевойсковой защитный комплект.	1		
75.	Средства защиты от оружия массового поражения.	1			
76.	Средства индивидуальной защиты (средства защиты органов дыхания, особенности устройства противогазов).	1			
104		Средства защиты кожи. Текущий контроль. Сдача норматива.	1		
105	Туристская подготовка	Виды и формы спортивно-оздоровительного туризма.	1		
106		Личное и групповое туристское снаряжение.	1		
107		Туристская подготовка.	1		
108		Личное и групповое туристское снаряжение.	1		
109		Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма (лыжный, водный).	1		
110		Изготовление группового снаряжения.	1		
111		Работа с примусом, с малогабаритной печкой.	1		
112		Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	1		
113		Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма.	1		
114			Итоговый контроль. Преодоление полосы препятствий.	1	

1.13. Описание форм диагностики программы

процессе обучения детей по данной программе отслеживаются четыре вида результатов: *входящий* (определение уровня индивидуальных способностей обучающихся) *текущие* (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся); *промежуточные* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие); *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через *механизм тестирования* (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
2. через *отчётные просмотры* законченных работ.

Отслеживание *личностного развития* детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога;

3. через *презентацию* творческих проектов обучающимися.

Система показателей эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации образовательной программы «Служу России» определена система целевых индикаторов и показателей.

№	Критерий, показатель	Единица измерения	Инструментарий
1	Доля обучающихся с высоким уровнем обученности	%	Методика оценки и качества И обучающихся, методика оценки исследовательских умений и выводов
2	Доля обучающихся с высоким уровнем сформированности специальных и ключевых компетентностей	%	Мониторинг сформированности специальных и ключевых компетентностей
3	Доля обучающихся, вовлеченных в активную творческую деятельность (выставки, конкурсы, фестивали)	%	Банк данных достижений обучающихся, портфолио.
4	Доля победителей и призеров творческих конкурсов различного уровня	%	Банк данных достижений обучающихся, портфолио.
5	Доля обучающихся с высоким и выше среднего уровнем личностного развития в процессе освоения образовательной программы	%	Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы
6	Высокая сохранность контингента обучающихся	%	Изучение и анализ журналов учета рабочего времени педагога
7	Доля обучающихся, продолживших обучение в изостудии «Палитра»	%	Анализ приказов по личному составу обучающихся ГБОУ ЦО 1483

Критерии оценивания проектно-исследовательских работ учащихся

Ранжирование проектно-исследовательских работ школьников по количеству набранных баллов

Количество набранных баллов	Уровень проекта
до 40 баллов	Низкий уровень
41-60	Средний уровень
61-80	Выше среднего уровня
81-100	Высокий уровень

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков:

- Актуальность проблемы;
- Корректность методов исследования;
- Активность каждого участника проекта в соответствии с его индивидуальными возможностями;
- Характер общения участников проекта;
- Глубина проникновения в проблему, использование знаний из других областей;
- Умение аргументировать свои заключения, выводы;
- Эстетика оформления проекта

1.14. Список литературы

1. Журнал «Вестник Молодежной политики», №11, 2005 год.
2. Перов А.П., Воробьев М.С. «Организация и содержание работы оборонно-спортивного лагеря для молодёжи», Учебно-методическое пособие, Тюмень УЦ «Аванпост» 2000 год.
3. А.Т Смирнов, В.А. Васнев «Основы военной службы», Учебное пособие, М. «Дрофа» 2004 год.
4. Безопасность жизнедеятельности: Сборник нормативных документов по подготовке учащихся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. М., АСТ, 1998 год.
5. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ/ Под ред. В.А Золотарёва, В.В. Марущенко. 3-е изд. М.: Русь-РКБ, 1999.
6. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2004.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы» Москва «Владос пресс»2003 г.
11. Журнал ОБЖ: Основы безопасности жизни. 1998 – 2001. №1 – 12.
Литература для детей.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: под ре. А.Т. Смирнова. - М: Просвещение, 2014.
4. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
5. Фесенко Б.И. «Книга молодого ориентировщика» М. 1997г.

