Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение«Центр образования с. Марково»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **Военно-патриотического клуба «ВЫСОТА»**

Составитель: учитель физической культуры Манджиев Баатр Минкаевич.  
Год составления: 2020 год.  
Классы: 7 – 10 классы.  
Общее количество часов по плану: 297 ч.  
Количество часов в неделю: 9

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы.**

Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016 - 2020 гг.». По *содержанию* она является военно- патриотической, по *функциональному назначению –* учебно – познавательной, досуговой, по *форме организации –* кружковой, по *времени реализации –* одногодичной. Программа имеет следующие разделы: основы военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, тактическая подготовка, медико- санитарная подготовка, гражданская оборона, физическая подготовка, ратные и трагические страницы истории.  
**Цели и задачи программы:**

1. Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, верности Отечеству.
2. Воспитание готовности к службе в армии.  
   Изучение истории и культуры Отечества и родного края.
3. Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.
4. Способствовать воспитанию гражданственности и нравственности, высокой  
   ответственности, патриотических чувств.

**Педагогическая целесообразность**.  
Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые  
выражаются:

* в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
* в формах и методах обучения (активное, дифференцированное);
* в методах контроля (сдача нормативов, соревнования);
* в средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты,
* видеофильмы, книги). Теория всегда подкрепляется практикой.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**  
Программа разработана на один учебный год, продолжительностью девять месяцев.  
Общее количество часов – 297 часов.  
Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы от 13 до 16 лет. Этот период  
отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием  
развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать  
высокую оценку со стороны.  
**Форма занятий:** фронтальная; групповая; индивидуальная.  
**Способы проверки освоения программы:**-выполнение нормативов;  
-тестирование;  
-зачётные занятия.  
Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.  
**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа, 1 раз в неделю по 2,15 часа (**9 часов в неделю**):  
**Ожидаемые результаты.  
По окончанию обучения воспитанник должен знать:**  
• основные составляющие здорового образа жизни;  
•ратные страницы истории Отечества;  
•строй отделения и порядок управления им;  
•правила оказания первой медицинской помощи;  
•средства индивидуальной защиты;  
•устройство автомата Калашникова.

**Должен уметь:**•выполнять строевые приёмы на месте и в движении;  
•ориентироваться на местности и двигаться по азимуту и по карте;  
•оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; при ранении и т.п.  
•выполнять неполную разборку и сборку АК- 74.  
•Освоить навыки рукопашного боя.  
•Освоить порядок использования СИЗ.

**В результате реализации данной программы:**

* участники военно-патриотического клуба достигнут общекультурного уровня образования по истории России, овладеют основами научно-исследовательской  
  деятельности;
* члены клуба освоят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы;
* здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к  
  действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
* у детей и подростков сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой;
* компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки.

**Условия реализации программы.**  
Для успешной реализации данной программы имеется материально-техническое обеспечение деятельности военно-патриотического клуба «Высота»:

* Обмундирование (костюм камуфляжный, берцы, берет и.т.д.) - 8 шт.
* Противогаз учебный ГП-7 – 2 шт
* Общевойсковой защитный костюм (ОЗК) -1 шт
* Флаг (90\*135) – 1 шт
* Саперная лопата – 7 шт
* Макет гранаты РГД-5 – 3 шт
* Винтовка пневматическая МР – 512 -1 шт
* Макет МГ АК-74М – 2 шт
* Автомат резиновый макет АК- 1 шт

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Раздел программы Тема занятий** | **Теория** | **Практ.** | **Итого** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **История Отечества (10 ч)** |  |  |  |
|  | День воинской славы России - 27 января 1944 года - День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками | 1 |  | 1 |
|  | День воинской славы России -2 февраля 1943 года - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве | 1 |  | 1 |
|  | Памятная дата в истории России – 15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 30-летие вывода советских войск из Афганистана | **1** |  | **1** |
|  | День воинской славы России - 18 апреля 1242 года - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище) | **2** |  | **2** |
|  | День воинской славы России - 8 сентября 1812 года - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией | **1** |  | **1** |
|  | День воинской славы России - 21 сентября 1380 года - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве | **1** |  | **1** |
|  | Памятная дата в истории России – 4 ноября 1612 года – День народного единства (освобождение Москвы от польских интервентов) | **1** |  | **1** |
|  | День воинской славы России - 5 декабря 1941 года - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой | **2** |  | **2** |
|  | **Основы военной службы (5 ч)** |  |  |  |
|  | Предназначение Вооружённых Сил РФ УВС РФ. Устав внутренней службы. История создания. | **2** |  | **2** |
|  | Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих Воинское приветствие. Обращение военнослужащих друг другу, к начальникам и старшим. Обращение военнослужащих во внеслужебное время и вне строя обязанности военнослужащих. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания | **2** |  | **2** |
|  | Структура ВС РФ Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Другие рода войск. | **1** |  | **1** |
|  | **Строевая подготовка (50 ч)** |  |  |  |
|  | Строй и его элементы |  | **1** | **1** |
|  | Обязанности военнослужащего перед построением и в строю, обязанности солдат, КО, комвзвода. | **1** | **1** | **2** |
|  | Строевая стойка и строевые приёмы без оружия. Становись, Разойдись, Ко мне, Смирно. Вольно. Заправиться, Отставить. Гол. Уборы снять, одеть Перестроения. Размыкание, смыкание строя. Повороты на месте |  | **10** | **10** |
|  | Воинское приветствие, повороты на месте и в движении. |  | **4** | **4** |
|  | Строевые приёмы с оружием |  | **7** | **7** |
|  | Одиночная строевая подготовка. Выход из строя, подход к начальнику. Доклад. Возвращение в строй. |  | **6** | **6** |
|  | Строевая подготовка в составе отделения, взвода, роты. Строевая песня. |  | **10** | **10** |
|  | Строевые элементы с боевым знаменем |  | **8** | **8** |
|  | Зачеты, тесты |  | **2** | **2** |
|  | **Огневая подготовка (43 ч)** |  |  |  |
|  | История создания автоматического оружия . Меры и техника безопасности при проведении стрельб. Инструктаж по ПМБ. | **2** |  | **2** |
|  | ТТХ автомата Калашникова. Основы АК-74. Изготовка к стрельбе, Прицеливание, спуск курка. Тренировка | **2** | **3** | **5** |
|  | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова | **4** | **10** | **14** |
|  | Устройство мелкокалиберной винтовки. Правила прицеливания и приёмы стрельбы.. | **4** |  | **4** |
|  | Внесение поправок на прицельном механизме. Основы стрельбы из ПВ. Изготовка для стрельбы. |  | **6** | **6** |
|  | Учебная стрельба из пневматической винтовки |  | **8** | **8** |
|  | Соревнования по стрельбе из винтовки |  | **4** | **4** |
|  | **Тактическая подготовка (10 ч)** |  |  |  |
|  | Способы передвижения солдат в бою.  Действия солдата в бою. Перебежки, переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку. Теория боя. | **1** | **1** | **2** |
|  | Инженерная подготовка.  Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа. | **1** |  | **1** |
|  | Преодоление естественных препятствий.  Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам. Естественные и искусственные точки страховки. | **1** | **1** | **2** |
|  | Движение в заданном направлении в составе отделения.Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении.  Финиш команды. Подведение итогов. | **1** |  | **1** |
|  | Определение высоты и расстояния.  Виды и способы ориентирования. Отработка навыков определения высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него. | **1** |  | **1** |
|  | Методы и способы ведения разведки Способы маскировки. Использование для маскировки свойств местности, растительности, искусственных масок и табельных средств. Маскировочные костюмы и комплекты. Целеуказание. Действия ударного отделения. Разведывательные признаки целей (объектов).  Наблюдение. Особенности ведения разведки наблюдением в лесу, горах, пустынях, на побережьях зимой и ночью. Организация наблюдательного поста. Отделение в засаде. Налет как способ разведки. Разведка поиском, разведка боем. Действие снайперской группы. Подготовка снайперов. Снятие часовых. Обыск, связывание и конвоирование. Захват автомобиля и другой техники.  Способы совершения диверсионных актов. Специальные способы минирования. Проникновение на охраняемые территории, Способы скрытого отхода с места диверсии, скрытое перемещение по местности. Борьба с хищными животными и служебными собаками. Трасология. Определение происхождения следов. Следы техники и пребывания человека. Следовая работа. | **3** |  | **3** |
|  | **Медико-санитарная подготовка (16 ч)** |  |  |  |
|  | Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях | **1** | **1** | **2** |
|  | Виды кровотечений и их характеристика . Правила и техника остановки кровотечений | **1** | **1** | **2** |
|  | Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах | **1** | **1** | **2** |
|  | Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе | **1** | **1** | **2** |
|  | Первая медицинская помощь при остановке сердца. Искусственная вентиляция лёгких. Непрямой массаж сердца | **1** | **1** | **2** |
|  | Способы переноски пострадавших | **1** | **1** | **2** |
|  | Правила наложения стерильных повязок | **1** | **1** | **2** |
|  | Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами | **1** | **1** | **2** |
|  | **ЗОМП (Защита от оружия массового поражения) (30 ч)** |  |  |  |
|  | История создания Гражданской обороны. Характеристика оружия массового поражения | **2** |  | **2** |
|  | Порядок использования средств индивидуальной защиты. Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Подбор лицевой части, сборка, проверка исправности, укладка противогаза и респиратора в сумку. Правила пользования противогазом и респиратором. Обучение выполнению нормативов № 1 и 2. | **2** | **7** | **9** |
|  | Надевание ОЗК (плащ в рукава):  порядок надевания ОЗК «Плащ в рукава» | **2** | **15** | **17** |
|  | Сдача нормативов |  | **2** | **2** |
|  | **Физическая подготовка (83 ч)** |  |  |  |
|  | Условия безопасного поведения | **1** |  | **1** |
|  | Экстремальные ситуации в условиях проживания | **1** |  | **1** |
|  | Основы оказания первой помощи в ЧС | **1** |  | **1** |
|  | Силовые упражнения |  | **20** | **20** |
|  | Упражнения для развития быстроты |  | **15** | **15** |
|  | Упражнения для развития выносливости |  | **20** | **20** |
|  | Упражнения для развития гибкости |  | **10** | **10** |
|  | Упражнения для развития координации и ловкости |  | **15** | **15** |
|  | **Рукопашный бой (50 ч)** |  |  |  |
|  | *Приёмы задержания и сопровождения.*Задержание и сопровождение болевыми приёмами стоя |  | **5** | **5** |
|  | *Защитные действия при нападении противника с холодным оружием и подручными средствами.*Упреждающие действия при попытке противника извлечь холодное оружие. Защитные действия при угрозе холодным оружием. Защитные действия при нанесении противником колющих и режущих ударов холодным оружием. Защитные действия при нападении противника с использованием подручных средств. Использование холодного оружия и подручных средств для защитных действий. Проведение учебных схваток. |  | **15** | **15** |
|  | *Защитные действия при угрозе огнестрельным оружием.*Упреждающие действия при попытке противника извлечь огнестрельное оружие. Защитные действия при угрозе противником огнестрельным оружием с близкого расстояния и в упор. Использование огнестрельного оружия в защитных действиях. Проведение учебных схваток. |  | **15** | **15** |
|  | *Защитные действия при нападении нескольких противников.*Тактика действий при групповом нападении. Тактика действий группы при групповом нападении. Проведение учебных схваток. |  | **12** | **12** |
|  | *Сдача нормативов по рукопашному бою* |  | **3** | **3** |
| **ИТОГО:** | | | | **297** |

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА**

**«ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВА» (10 часов)**

**Учебные цели:**

* ознакомить учащихся с историей нашей страны,
* изучить памятные историчекие даты,
* воспитывать чувство гордости за подвиги и героизм защитников Отечества.

**Темы занятий:**

- День воинской славы России - 27 января 1944 года - День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками;

- День воинской славы России -2 февраля 1943 года - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;

- Памятная дата в истории России – 15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 30-летие вывода советских войск из Афганистана;

- День воинской славы России - 18 апреля 1242 года - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере;

- День воинской славы России - 8 сентября 1812 года - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией;

- День воинской славы России - 21 сентября 1380 года - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве;

- Памятная дата в истории России – 4 ноября 1612 года – День народного единства (освобождение Москвы от польских интервентов);

- День воинской славы России - 5 декабря 1941 года - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой.

**«СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА» (50 часов)**

**Учебные цели:**

* выработать умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы и действия в составе отделений, взводов, строевой выправки, подтянутости и  
  выносливости;
* подготовить подразделения к слаженным действиям в различных строях;
* воспитывать дисциплинированность, любовь к традициям Вооружённых Сил,  
  патриотические чувства.

В результате изучения раздела программы «Строевая подготовка» и получения  
практических навыков в выполнении Строевого устава члены клуба должны  
**Знать**:  
- положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным  
подразделением;  
**Уметь:**- выполнять обязанности командиров перед строем и в строю;  
- уверенно выполнять строевые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием;  
- отдавать воинскую честь;  
- выходить и становиться в строй;  
- подходить к начальнику и отходить от него;  
- правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;  
- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строевой подготовке с  
личным составом отделения.

**Темы занятий**  
**Строй и его элементы.**Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.  
**Обязанности военнослужащего перед строем и в строю. Строевая стойка  
и строевые приёмы.**Выход из строя. Подход и отход от начальника. Строевая стойка. Выполнение команд  
«Смирно», «Вольно». Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым  
шагом.  
**Воинское приветствие на месте и в движении.**  
Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к  
начальнику и отход от него. Возвращение в строй.  
**Одиночная строевая подготовка. Практическая отработка строевых  
приёмов.**Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение  
походным и строевым шагом. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно»,  
Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте.  
Движение строевым шагом, повороты в движении.  
**Строевая подготовка в составе отделения.**Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского  
приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в  
движении. Перестроение из одно шереножного строя в 2-х, 3-х шереножный и обратно.  
Выполнение команд «Разомкнись, Сомкнись», Движение строевым шагом, повороты в  
движении, исполнение строевой песни  
**Строевые приёмы с оружием.**Строевая стойка и выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Повороты на месте  
и в движении с оружием. Отдание воинского приветствия. Выполнение команд: «К  
оружию, Оружие положить, оружие на ремень, оружие за спину, на грудь, ремень  
подтянуть, отпустить»

**Показательные выступления по строевой подготовке с оружием и без.  
Итоговое занятие.**

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА» (43 часа).  
Занятие 1. *История создания отечественного оружия.***История создания отечественного автоматического оружия и его назначение.  
**Занятие 2: Меры и техника безопасности при проведении стрельб.** Инструктаж по  
ПМБ.  
Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Общие правила  
безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры  
безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах,  
несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Правила производства  
предупредительного выстрела. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами.  
Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжения и разряжения  
оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании  
имитационных средств.  
**Занятие 3: Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.**  
**Занятие 4:**. Назначения, боевые свойства, общее устройство основных частей и  
механизмов автомата. Принцип работы автомата Калашникова. Изготовка к стрельбе,  
Прицеливание, спуск курка**.  
Занятие 5: *Устройство мелкокалиберной винтовки.*** Устройство, принцип действия  
основных частей и механизмов пневматической винтовки. Назначения, боевые свойства,  
общее устройство пневматической винтовки.  
**Занятие 6: *Правила прицеливания и приёмы стрельбы.***Порядок приведения оружия к нормальному бою для ведения огня днем. Тренировка в  
удержании автомата, винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор  
прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа. Меры безопасности при  
обращении с оружием.  
**Занятие 7: Правила стрельбы из стрелкового оружия.**Основы стрельбы из ПВ. Изготовка. Работа частей и механизмов при стрельбе. Выбор  
установки прицела, дели и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и  
появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных  
(табличных) целей в зависимости от условий стрельбы. Внесение поправок на прицельном  
механизме. Назначения, боевые свойства, общее устройство мелкокалиберной винтовки.  
**Занятие 8: Основы стрельбы из ПВ, изготовка.** Тренировка по технике стрельбы.  
Стрельба по неподвижным целям. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы.  
Явление выстрела. Начальная скорость пули. Пробивное и убойное действие пули.  
Прямой выстрел. Образование траектории. Отдача оружия и угол вылета пули.  
**Занятие 9-15:** Учебная стрельба из ПВ. Изготовка. Стрельба стоя, лежа, сидя, из-за  
укрытия, на точность, скорость  
**Занятие 16:** Стрелковое соревнование.  
**Занятие 17-18**: Стрельба из ПВ стоя на скорость, выполнение норматива.  
**Занятие 19:** Выполнение двух УУС из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по  
неподвижной цели днем.  
**Занятие 20:** Выполнение трех УУС из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по  
появляющимся целям днем.  
**Занятие 21-22:** Учебная стрельба из ПВ. Изготовка. Стрельба стоя, лежа, с колена, сидя,  
из-за укрытия, на точность, скорость.  
**Занятие 23:** Средства индивидуальной защиты.  
Краткий экскурс в историю. Средства индивидуальной защиты бойца. Каски и их  
разновидности. Изделия «Колпак», «Маска», «Сфера». Средства бронезащиты. Степени и  
уровни защищенности. Требования к вышеуказанным изделиям. Стандарты изготовления  
данных изделий в России и странах НАТО.  
**Занятие 24:** Тактическое снаряжение бойца. Холодное оружие.  
Универсальные тактические комплекты. Их комплектация. Десантные рюкзаки (РД) и  
разгрузочные жилеты (РЖ), их предназначение и использование. Доработка стандартных  
образцов. Занятие № 2. Пошив РД и РЖ.  
Холодное оружие. Боевые ножи и ножи специального применения. Способы ношения  
холодного оружия.  
**Занятие 25:** Стрельба из ПВ. Выполнение норматива.  
**Занятие 26:** Соревнования со сдачей норматива по стрельбе из ПВ.  
**Занятие 27:** ТТХ автомата Калашникова, пулеметов РПК.  
Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения.  
Снаряжение магазин к АК. Порядок неполной разборки автомата. Тренировка в разборке  
и сборке автомата. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Порядок чистки и  
смазки оружия и его хранение.  
**Занятие 28:** Сдача нормативов по разборке и сборке АК – 74. 47, снаряжению магазина к  
АК – 74, 47

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)  
Учебные цели:**Помочь приобрести практические навыки, необходимые для самостоятельных действий в  
бою в любое время года и на различной местности.  
Учить тактически правильно использовать местность, быстро передвигаться на поле боя,  
сноровисто преодолевать различные препятствия, быстро окапываться, умело применять  
своё оружие, проявлять инициативу и находчивость.  
Учить пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять  
высоту, ширину объекта и расстояние до него. Воспитывать собранность и выносливость.  
Формировать навыки по спасению человека в экстремальной ситуации. Морально-боевые  
качества.  
В результате изучения раздела программы «Тактическая подготовка» члены клуба  
должны  
**знать:**- теорию боя;  
- средства и способы страховки;  
- устройство компаса;  
- ориентирование карты по компасу;  
- движение по азимутам;  
- способы передвижения солдат в бою;  
- топографическую карту;  
**уметь.**- перебегать, переползать по-пластунски, на получетвереньках, на боку;  
- преодолевать естественные преграды;  
- двигаться по азимуту в заданном направлении;  
- ориентироваться на местности;  
- определять высоту и расстояние;  
- пользоваться страховкой;  
- преодолевать препятствия и преграды;  
- быстро окапываться;  
- применять оружие.;  
- устанавливать палатку;  
- разводить костер разными способами;  
- «читать» топографические карты;  
- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;  
- пользоваться страховкой;  
- преодолевать препятствия и преграды.

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».  
Тема № 1. Способы передвижения солдат в бою.**Занятие 4.1 – 2 часа. Способы передвижения солдат в бою. Действия солдата в бою.  
Перебежки, переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку. Теория боя.  
**Тема № 2. Инженерная подготовка.**Занятие 4.2 – 3 часа. Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на  
поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа.  
**Тема № 3. Преодоление естественных препятствий.**Занятие 4.3 -5 часов. Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по  
бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам.  
Естественные и искусственные точки страховки.  
**Тема № 4. Движение в заданном направлении в составе отделения.**Занятие 4.4 – 2 часа. Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении.  
Финиш команды. Подведение итогов.  
**Тема № 5. Определение высоты и расстояния.**Занятие 5.7 – 2 часа. Виды и способы ориентирования. Отработка навыков определения  
высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него.  
**Тема № 6. Методы и способы ведения разведки**  
Занятие № 1 (2 т., 3 пр.). Способы маскировки. Использование для маскировки свойств  
местности, растительности, искусственных масок и табельных средств. Маскировочные  
костюмы и комплекты. Целеуказание. Действия ударного отделения. Разведывательные  
признаки целей (объектов).  
Занятие № 2 (2 т. - 1 год). Наблюдение. Особенности ведения разведки наблюдением в  
лесу, горах, пустынях, на побережьях зимой и ночью. Организация наблюдательного  
поста.  
Занятие № 3 (4 пр. - 1 год); (4 пр. - 2 год). Отделение в засаде. Налет как способ разведки.  
Разведка поиском, разведка боем. Действие снайперской группы. Подготовка снайперов.  
Снятие часовых. Обыск, связывание и конвоирование. Захват автомобиля и другой  
техники.  
Занятие №4(1 т., 2 пр. - 2 год). Способы совершения диверсионных актов. Специальные  
способы минирования. Проникновение на охраняемые территории,  
Занятие № 5 (1 т., 2 пр. - 2 год). Способы скрытого отхода с места диверсии, скрытое  
перемещение по местности. Борьба с хищными животными и служебными собаками.  
Занятие № 6 (2 т., 2 пр. - 2 год). Трасология. Определение происхождения следов. Следы  
техники и пребывания человека. Следовая работа.

**МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)  
Учебные цели**:  
Помочь приобрести необходимые знания и термины для понимания угрожающих жизни  
состояний. Научить владеть тактикой оказания помощи при несчастных случаях.  
Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных  
ситуациях. Воспитывать чувство сострадания и взаимопомощи.  
В результате изучения раздела программы «Медико-санитарная подготовка» и получения  
практических навыков члены клуба должны  
**знать:**- классификация ран и их причины;  
- характеристику различных видов кровотечений и их причины;  
- правила и технику остановки кровотечений;  
- симптомы солнечного удара, виды ожогов;  
- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;  
- характеристику перевязочного материала;  
- правила наложения стерильных повязок;  
- как оказать первую медицинскую помощь при поражении радиоактивными  
отравляющими веществами;  
**уметь:**  
- оказать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах,  
солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;  
- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;  
- обездвиживать повреждённую часть тела;  
- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;  
- переносит пострадавших;- оказывать неотложную помощь в любых ситуациях, не  
теряться при этом.  
**Содержание раздела «Медико-санитарная подготовка»  
Тема № 1. Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при  
ранениях.**Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой  
медицинской помощи при ранениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды  
кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки  
кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку,  
верхние и нижние конечности.  
**Тема № 2. Виды кровотечений и их характеристика.**Характеристика различных видов кровотечений и их причины.  
Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.  
**Тема № 3. Правила и техника остановки кровотечений.**Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие  
артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской  
помощи при кровотечении.  
**Тема № 4. Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах.**Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой  
медицинской помощи при переломах.  
**Тема № 5. Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе.**Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой  
медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе. Первая помощь при утоплении,  
солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении  
техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при  
работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током.  
**Тема № 6. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой  
массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.  
Занятие 8. Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти.**Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной  
вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.  
**Тема № 9. Способы переноски пострадавших.**  
*Занятие 1. Табельные редства индивидуального медицинского оснащения  
военнослужащих и правила пользования ими.*-средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка  
индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный  
индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и  
ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.  
*Занятие 2. Розыск раненных на поле боя. Вынос и вывоз раненых с поля боя.*Розыск раненых в зависимости от характера обстановки и местности днем и ночью.  
Укрытие и маскировка раненых на поле боя и оказание им первой медицинской помощи.  
Порядок вызова санитара Правила и способы транспортировки пострадавших.  
Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших. Приемы и  
способы переноски раненных с помощью подручным материалов. Эвакуация раненых с  
учетом характера ранения и вида транспорта.  
**Тема № 10. Правила наложения стерильных повязок.**Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков  
наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения  
повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.  
**Тема № 11 Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и  
отравляющими веществами.**Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ.  
Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при поражении  
радиоактивными и отравляющими веществами.

**ЗОМП (ЗАЩИТА ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ)(30 часов).  
Учебные цели:**Познакомить с основными положениями Федерального закона «О гражданской обороне»,  
основными понятиями и определениями, задачами Гражданской обороны, структурой и  
органами управления. Познакомиться с классификацией средств индивидуальной защиты,  
их назначением и принципом действия, с простейшими и подручными средствами  
защиты, правилами эвакуации, устройством фильтрующего противогаза. Отработать  
навыки защиты органов дыхания и кожи. Помочь уяснить принципы действия и  
поражающие факторы оружия массового поражения. Учить изготовлять простейшие  
средства индивидуальной защиты, стрелять и преодолевать полосу препятствий в  
противогазе.  
В результате изучения раздела программы «Гражданская оборона» члены клуба должны  
**знать:**- историю создания, предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны;  
- классификацию средств индивидуальной защиты;  
- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты, правила пользования  
ими; - устройство фильтрующего противогаза;  
- принцип действия и поражающие факторы оружия массового поражения, способы  
защиты от него;- правила эвакуации;  
**уметь:**- пользоваться средствами индивидуальной защиты;  
- изготовлять простейшие средства индивидуальной защиты;  
- стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе;  
- защищать органы дыхания и кожу.  
Содержание раздела «Гражданская оборона»  
**Тема № 1. История создания системы гражданской обороны и её задачи.**История создания системы гражданской обороны. Структура и органы управления.  
Основные понятия и определения гражданской обороны. Задачи, стоящие перед  
гражданской обороной.  
**Тема № 2. Характеристика оружия массового поражения.**История появления, принципы действия и поражающие факторы оружия массового  
поражения (ядерного, химического, бактериологического). Способы защиты от него.  
**Тема № 3. Средства индивидуальной защиты.**Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение и принцип действия.  
Простейшие и подручные средства защиты. Устройство фильтрующего противогаза.  
**Тема № 4. Практические тренировки.**Правила эвакуации Отработка навыков пользования средствами индивидуальной защиты  
органов дыхания ( противогаз) и кожи (ОЗК).  
Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки).  
Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в  
противогазе и ОЗК.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (83 часа).  
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».  
1. Условия безопасного поведения.**Понятие о среде обитания человека и экстремальных ситуациях, возникающих с  
человеком.  
Общие сведения и особенности региона проживания. Наличие зон повышенной  
опасности. Государственные и муниципальные службы региона.  
Общая характеристика опасностей криминального характера. Варианты покушения на  
личность, имущество, жилище. Зоны повышенной криминогенной опасности: места  
скопления людей, вокзалы и т.д. Правила поведения при возникновении опасности.  
**2. Экстремальные ситуации в условиях проживания.**  
Опасности, возникающие на улице, во дворе. Безопасный путь. Правила поведения при  
возникновении опасности. Элементы дороги, дорожные знаки, знаки и сигналы  
регулировки, правила поведения на дороге.  
Характеристика возможных опасностей, возникающих в жилище: пожар, затопление,  
бытовые травмы и т.д. Правила поведения при возникновении опасности.  
Характеристика возможных опасностей, возникающих на транспорте: авто-, электро-,  
железнодорожном, водном и воздушном. Обеспечение безопасности. Возможные ЧС и  
правила поведения при их возникновении.  
Понятие о производственных авариях и катастрофах: пожары, взрывы, выброс ядовитых и  
радиоактивных веществ, гидродинамические аварии, экологические нарушения  
равновесия. Характеристика опасностей и возможные последствия. Правила поведения и  
действий. Знаки, предупреждающие последствия и об опасностях.  
**3.Выживание в условиях природной среды.**Понятия об экстремальных ситуациях для человека в природной среде: жара, холод, снег,  
дождь, жажда, голод, переутомление, физическая боль, отравления и т.д.  
Характеристика различных регионов: тайга, водные просторы, горы, тундра и т.д.  
Человек в условиях автономного существования. Возможные случаи автономного  
существования и правила поведения. Способы ориентирования на местности и по карте.  
Сигналы бедствия и сигнальные средства. Способы передвижений в различных условиях.  
Водная переправа. Правила поведения на воде. Сооружение жилища. Способы добычи  
огня, воды и еды. Съедобные и ядовитые грибы. Приготовление пищи и её сохранение.  
Питьевой и пищевой режимы. Виды снаряжения и их значение.  
Медицинская аптечка. Использование природных лекарственных средств.  
ЧС природного характера: землетрясения, оползни, обвалы, ураганы, бури, смерчи,  
наводнения, лесные и торфяные пожары, снежные лавины, извержение вулканов, цунами.  
Причины возникновения, характеристика и последствия, меры предупреждения и  
снижения ущерба от их последствий, правила поведения.  
**4.Анатомическая характеристика человека.**Вопросы, изучаемые медициной, анатомией и физиологией.  
Понятие о строении человека.  
Физиологическая характеристика систем жизнеобеспечения человека.  
Физиология состояний организма при различных видах деятельности. Физиологические  
основы физических качеств.  
Физиология работоспособности в различных условиях.  
Здоровый образ жизни и вредные привычки. Гигиена человека.  
**4.Основы оказания доврачебной помощи.**Правила и приёмы оказания доврачебной помощи: остановка кровотечений,  
иммобилизация, наложение повязок, искусственная вентиляция лёгких и непрямой массаж  
сердца, противошоковые мероприятия, транспортировка пострадавших.  
**5.Способы оказания первой медицинской помощи в ЧС.**  
Понятие о различных заболеваниях, их фазах и течении.  
Медицинская помощь при различных заболеваниях: травмах, утоплении, обморожении и  
переохлаждении, психических травмах, обмороках и потере сознания, укусов змей и  
насекомых, отравлениях, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, желудочнокишечного тракта, мочеполовых органов, кожи, уха, горла, носа и т.д.  
Способы изготовления медицинских препаратов из лекарственных трав, приёмы  
классического и точечного массажа, а также другие способы лечения народной медицины.  
Способы восстановления при различных заболеваниях.

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ (50 часов)  
Цель:** ознакомить и обучить приёмам РБ на основе системы Кадочникова А.А., развитие и  
укрепление здоровья.  
**Задачи:**- формирование необходимых теоретических знаний по РБ;  
- развитие практических навыков применения приёмов РБ в ЧС.  
**2.1. Базовые элементы.**Базовые стойки и перемещения в них.  
Нижняя акробатика: самостраховки, перекаты, кувырки, перемещения на нижнем уровне.  
Подготовительные упражнения.  
**2.2. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приёмов.**Освобождение от захватов за руки, одежду, волосы, уши.  
Освобождение от обхватов за туловище, ноги.  
Освобождение от удушающих приёмов.  
Подготовительные упражнения.  
Проведение учебных схваток.  
**2.3. Удары и защита от ударов.**Способы нанесения ударов ногами, руками и головой.  
Защитные действия от ударов ногами, руками и головой.  
Подготовительные упражнения.  
Проведение учебных схваток.  
**2.4. Приёмы задержания и сопровождения.**Задержание и сопровождение болевыми приёмами стоя.  
Элементы надевания наручников при различных обстоятельствах.  
Способы связывания.  
**2.5. Защитные действия при нападении противника с холодным оружием и  
подручными средствами.**Упреждающие действия при попытке противника извлечь холодное оружие.  
Защитные действия при угрозе холодным оружием.  
Защитные действия при нанесении противником колющих и режущих ударов холодным  
оружием. Защитные действия при нападении противника с использованием  
подручных средств. Использование холодного оружия и подручных средств  
для защитных действий. Проведение учебных схваток.  
**2.6. Защитные действия при угрозе огнестрельным оружием.**Упреждающие действия при попытке противника извлечь огнестрельное оружие.  
Защитные действия при угрозе противником огнестрельным оружием с близкого  
расстояния и в упор.  
Использование огнестрельного оружия в защитных действиях.  
Проведение учебных схваток.  
**2.7. Защитные действия при нападении нескольких противников.**Тактика действий при групповом нападении.  
Тактика действий группы при групповом нападении.  
Проведение учебных схваток.

**ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.  
Цель:** пропаганда здорового образа жизни, обучить правильной технике выполнения  
различных упражнений.  
**Задачи:**- развитие и укрепление здоровья;  
- содействие нормальному физическому развитию;  
- развитие основных жизненноважных функций;  
- формирование здорового образа жизни.  
**3.1. Силовые упражнения.**Упражнения с внешним сопротивлением: с тяжестями, с партнёром, с сопротивлением  
упругих предметов, в преодолении сопротивления внешней среды.  
Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические, легкоатлетические  
прыжковые, преодоление препятствий.  
Изометрические упражнения: пассивное и активное напряжение мышц.  
**3.2. Упражнения для развития быстроты.**Упражнения с тяжестями, собственным весом тела, мячом.  
Беговые и прыжковые упражнения.  
**3.3. Упражнения для развития выносливости.**Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости, выносливости к скоростной  
работе, специальной и «статической» выносливости.  
**3.4. Упражнения для развития гибкости.**  
Упражнения с собственным весом тела, партнёром, отягощениями и простейшими  
тренировочными приспособлениями для развития общей гибкости.  
Упражнения для развития специальной гибкости.  
**3.5. Упражнения для развития координации и ловкости.**Упражнения для развития общей координации и ловкости.  
Упражнения для развития специальной координации и ловкости.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012.

3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

4. Концепция модернизации российского образования до 2020года.

5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.

6. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2015-2020  
годы, утвержденной постановлением правительства РФ от 05.10.2015, №795.

7. Концепция патриотического воспитания молодежи в ДОСААФ России на период до  
2020 года.

8. Послание Президента Федеральному собранию 30 ноября 2017 года.

9. Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об  
утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по  
дополнительным общеобразовательным программам".

10. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 №1185 "Об утверждении примерной  
формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным  
программам".

11. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 1999. –  
416 с.

12. Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних  
граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.:  
ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. – 186 с.

13. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство  
социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с.

14. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н.  
П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.

15. Воронцов, В. Л. Могущество знания. – М.: Изд-во «Знание», 1979. – 380 с.

16. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы,  
кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007. –  
122 с.

17. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской  
Федерации на 2001 – 2005 годы».

18. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской  
Федерации на 2006 – 2010 годы».

19. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.  
А.Касимова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.

20. Лебедева, О. В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10  
классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 192 с.

21. Мизиковский Г. В. Межпредметные связи в курсе допризывной подготовки юношей. –  
М.: Просвещение, 1990. – 237 с.

22. Николаев, Г. Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных  
объединениях. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004. – 134с.

23. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам  
безопасности жизнедеятельности. /Авт.-сост. Г. А.Колодницкий,

24. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков,  
разработки занятий /Авт.-сост. И. А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006. – 169 с.

25. Пути модернизации образования: инновационные образовательные и организационные  
технологии в кадетских школах и в школах-интернатах: материалы и учебнометодические разработки участников Всероссийского семинара-совещания / сост. А.  
Н.Кузибецкий, Е. В.Никульшина. – Волгоград: Изд. ВГИПК РО, 2004. – 190 с.

26. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому  
воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе / сост. Н. В.Мазыкина, Б.  
И.Мишин, под ред. А. К.Бруднова. – М.: Мнемозина, 2000. – 192 с.

27. Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное  
издательство,  
1994. – 328 с.

28. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения: В 2 т. – М., 1974. Т.2. – с.160.

29. Харламов, И. Ф. Педагогика: Учеб.пособие. – М.: Высш. шк., 1999. – 512 с.

30. Юности честное зерцало: Программы по нравственному воспитанию школьников,  
сценарии мероприятий / Авт.-сост. Т. М.Кумицкая, О. Е. Жиренко. – М.: 5 за знания, 2005.