



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шарканская средняя общеобразовательная школа имени Г.Ф.Лопатина»**

Принято
педагогическим советом
Протокол № 9 от 26.08.2025

Утверждено приказом директора
МБОУ «Шарканская СОШ им.
Г.Ф.Лопатина»
от 06 сентября 2025 № 67\1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КАДЕТЫ»**

Срок реализации — 4 года
Возраст учащихся - 12-15 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Васильев Алексей Александрович

Шаркан 2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Кадеты» МЧС имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень программы базовый, профессионально-ориентированный.

Актуальность программы: В последние годы кадетское обучение и воспитание становится популярным как среди детей, так и среди родителей. В данной ситуации реальным и актуальным является создание и апробация модели кадетских классов как структур общеобразовательных учебных заведений. Данный подход позволяет повысить доступность кадетского образования и создать структуру для организации и реализации учебно-воспитательного процесса на принципах кадетского обучения и воспитания, предусматривающих формирование образованной и воспитанной личности для социально активной деятельности в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видах государственной службы.

Новизна программы: Новизна данной программы в том, что она дополняет основные образовательные курсы по истории, географии, обеспечению безопасности жизнедеятельности, физической культуре. Носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в вооруженных силах РФ и МЧС.

Педагогическая целесообразность: образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе в области здоровьесбережения.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 6-9 классов, 12-15 лет. Количество учащихся в группе 19 человек. В группы принимаются обучающиеся, годные по состоянию здоровья и изъявившие желание обучаться по данной программе, при наличии заявления от родителей

Объём и срок освоения программы: данная программа рассчитана на 4 года обучения, на 144 часа на каждый год обучения, по 4 часа в неделю.

Формы организации образовательного процесса: Занятия будут проводиться по 4 курсам : Пожарно-прикладное искусство (основы пожарного и спасательного дела) , Основы медицинских знаний, Общефизическая подготовка (ОФП), Общая военная подготовка (строевая и огневая подготовка). На каждый курс будет отводиться по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, практических и выездных занятий, тренировок, экскурсий, военно-полевых сборов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цели и задачи программы.

Цель программы: Формирование патриотических, , морально - психических и физических качеств учащихся, посредством обучения в объединении дополнительного образования «Кадеты».

Основными **задачами** программы являются:

- обучить владению приемами строевой и огневой подготовки,
- обучить оказывать первую медицинскую помощь;
- повышать общий уровень двигательного потенциала и физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- обучить основам пожарной безопасности, воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность в окружающей среде через привлечение учащихся к пожарно- профилактической деятельности.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела, тема	всего часов	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Курс «Пожарно-прикладное искусство»	36	19	17	
1.1	История организации пожарной охраны		2		Опрос
1.2	Пожарная техника и оборудование		6	6	Опрос
1.3.	Пожарная тактика.		5	5	
1.4.	Основы спасательного дела		6	6	
2.	Курс «Основы медицинского дела »	36	9	27	
2.1.	Организм как целостная система		1	1	Наблюдение
2.2	Органы и системы организма человека.		1	1	Наблюдение
2.3	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.		1	1	Наблюдение
2.4	Оказание первой медицинской помощи. Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Виды и правила наложения повязок.		1	4	Опрос, наблюдение
2.5.	Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях и их профилактика.		1	4	
2.6.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.		1	4	
2.7.	Оказание первой доврачебной помощи при переломах		1	4	
2.8.	Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.		1	4	
2.9.	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током, ожогах, отравлении и укусах насекомых		1	4	
3.	Курс «Общая военная подготовка»	36	10	26	
3.1	Огневая подготовка		5	13	Наблюдение
3.2	Строевая подготовка		5	13	Наблюдение

4.	Раздел «Общая физическая подготовка»	36	6	30	
4.1	Гимнастика:		3	10	Наблюдение , опрос
4.2	Легкая атлетика:		3	10	Опрос
4.3	Спортивные игры:		3	10	наблюдение

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Курс «Пожарно-прикладное искусство».

1.1. История организации пожарной охраны. Огонь — легенды древнего мира. Добывание огня древними людьми. Созидательная и разрушительная сила огня. История развития пожарной охраны. Пожарный — профессия героическая (знакомство с профессиональной деятельностью пожарных; примеры мужества и героизма во время тушения пожаров).

1.2. Пожарная техника и оборудование. Из истории развития пожарной техники. Общие сведения о пожарных автомобилях. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения. Изолирующие противогазы. Огнетушители. Пожарная связь и сигнализация.

1.3. Пожарная тактика. Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Тушение пожара. Тактика тушения пожаров в различных условиях.

1.4. Основы спасательного дела. История образования и развития МЧС России. Современный спасательно-прикладной спорт. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах). Техника пробегания по буму. Техника преодоления забора разными способами. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму). Сдача контрольных нормативов.

2. Курс «Основы медицинского дела »

2.2. Организм как целостная система . Понятие о норме и патологии. Органы и системы организма человека. Вредные привычки (примеры).

Практическая работа. Изучение расположения внутренних органов (на муляже человека).

2.3. Органы и системы организма человека. Вредные привычки (примеры). Просмотр видеофильма «Здоровье или табак. Россия в табачной мгле».

Практическая работа. Системы организма человека (на плакате)

2.4. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

Гигиенический режим двигательной активности.

2.5. Оказание первой доврачебной помощи.

Травма. Цели, порядок и время оказания первой медицинской помощи. Средства оказания первой медицинской помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия.

Виды и правила наложения повязок.

Практическая работа

- оказание первой доврачебной помощи:
- тактика оказания доврачебной помощи при ушибе, вывихе, переломе (открытом и закрытом);
- Виды повязок. Правила и техника бинтования:
 - при кровотечении (правила наложения жгута);
 - при утоплении, остановке сердца и дыхания;
 - при поражении электрическим током, ожогах, отравлении и укусах насекомых;

2.6. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях и их профилактика. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.

2.7. Первая помощь при кровотечениях. Кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Первая медицинская помощь при капиллярном кровотечении.

Практическая работа. Оказание первой помощи при капиллярном кровотечении.

Первая медицинская помощь при венозном кровотечении. *Практическая работа* Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Наложение жгута.

2.8. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Понятие о переломах и травматическом шоке. Правила наложения шин. *Практическая работа.* Оказание первой доврачебной помощи при переломе верхних конечностей. Оказание первой доврачебной помощи при переломе нижних конечностей. Проведение иммобилизации.

2.9. Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания. Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.

Практическая работа. Оказание первой помощи: при утоплении, остановке сердца и дыхания.

2.10. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током, ожогах, отравлении и укусах насекомых Оказание первой помощи отравлении и укусах насекомых.

3. Курс «Общая военная подготовка».

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.

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 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 бережение. 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 строй.

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 ружье».

Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Оружие положить». Порядок выполнения приемов с оружием по разделениям «Ременьотпустить (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 противходом. Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну. Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении. Тема 10. 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.

4. Курс «Общая физическая подготовка»

1. 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 брусках (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусках (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Передвижение в вися 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 брусках (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 брусках (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах вовнутрь, 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 брусках(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; (девочки) 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.

(юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой(правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках(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; (девочки) 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.

2. 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).

3. Спортивные игры:

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

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела, тема	всего часов	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Курс «Пожарно-прикладное искусство»	36	11	25	
1.1	Вводное занятие.		1		
1.2	Теоретическая подготовка		1		
1.3	Специальная (пожарно-строевая) подготовка.		6	15	зачет
1.4	Отработка всех пройденных упражнений.		2	10	зачет
1.5.	Заключительное занятие.		1		
2.	Курс «Основы медицинского дела »	36	10	26	
2.1.	Водное занятие.		1		
2.2.	Пищевые отравления. Укусы		1		
2.3.	Кровотечения.		1	4	зачет
2.4.	Повязки		1	4	зачет
2.5.	Ушибы, растяжения.		1	4	зачет
2.6.	Обморожения.		1	4	Наблюдение
2.7.	Ожоги		1	3	Наблюдение
2.8.	Поражения электрическим током.		1	3	Наблюдение
2.9.	Обморок, шок		1	3	Наблюдение
2.10	Зачет.		1	1	зачет
3.	Курс «Общая военная подготовка»	36	8	28	
3.1	Огневая подготовка		4	14	Наблюдение
3.2	Строевая подготовка		4	14	Наблюдение
4.	Раздел «Общая физическая подготовка»	36	5	21	
4.1	Бег		1	5	
4.2	Общеразвивающие упражнения		1	4	
4.3	Прыжки		1	4	
4.4.	Силовые упражнения		1	4	
4.5.	Эстафеты, подвижные игры		1	4	

Содержание программы 2 года обучения.

1. Курс «Пожарно-прикладное искусство».

- 1.1. Вводное занятие. Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.
- 1.2. Теоретическая подготовка. Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Правила соревнований. Основы тренировки. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Из истории пожарной охраны. Страницы прошлого. Обеспечение безопасности людей. Пожарная профилактика. Пожарная техника и оборудование. Противопожарная пропаганда и обучение мерам пожарной безопасности. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Пожарная тактика, основные понятия. Пожар и сопровождающие его явления. Действия в условиях пожара и в других ЧС. Классификация пожаров. Способы прекращения горения. Основные нормативные документы по пожарной безопасности. Лесные пожары, причины возникновения и опасность.
- 1.3. Специальная (пожарно-строевая) подготовка. Старт, изготовка и бег с лестницей; Три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бугра; Присоединение ствола к рукавной линии; Присоединение рукавных линий к разветвлению; Тушение противня с горящей жидкостью; Надевание одежды пожарных на время; Техника подхвата рукавов; Техника быстрой скатки рукавов; Техника сматывания и разматывания спасательной веревки; Способы закрепления спасательной веревки; Вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого; Работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.
- 1.4. Отработка всех пройденных упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей, вязания узлов.
- 1.5. Заключительное занятие. Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

2. Курс «Основы медицинского дела».

- 2.1 Вводное занятие. Цели, задачи кружка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях кружка. Препараты и материалы аптечки первой помощи. Личная и общественная гигиена. Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.
- 2.2 Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. Укусы ядовитых змей и насекомых Общие правила ПП. Понятие раны. Виды ран.
- 2.3 Кровотечения, виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Оказание ПП. Переноска пострадавших, способы переноски при различного рода травмах.
- 2.4 Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок. Круговая повязка. Спиральная повязка на палец. Восьмиобразная повязка. Прощевидные повязки.
- 2.5 Ушибы, растяжения связок, вывихи, способы оказания первой доврачебной помощи. Перелом. Виды переломов. Способы оказания первой доврачебной помощи. Наложение шины из подручных средств.
- 2.6 Отморожения, виды отморожения. Практическая работа. Способы оказания первой доврачебной помощи при отморожении.
- 2.7 Ожоги, виды ожогов, ПМП при ожогах. Тепловой и солнечный удары, способы оказания первой доврачебной помощи.
- 2.8 Поражения электрическим током. Утопление, способы оказания первой доврачебной помощи.
- 2.9 Обморок, шок. Клиническая смерть и приемы реанимации.

2.10 Зачёт

3. Курс общая военная подготовка.

Строевая подготовка:

- 3.1. Общие аспекты строевой подготовки
- 3.2. Повторение курса 1 года обучения
- 3.3. Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень -ОТПУСТИТЬ (подтянуть)», «Оружие положить».
- 3.4. Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ».
- 3.5. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.
- 3.6. Участие в Вахте Памяти.

Огневая подготовка.

- 3.7. Начальные сведения об анатомии человека. Техника безопасности.
- 3.8. Основы устройства оружия и боеприпасов. Основные виды оружия
- 3.9. Разборка и сборка АК
- 3.10. Тренировка.
- 3.11. Практические упражнения на отработку точности и кучности стрельбы.
- 3.12. Занятия по выполнению подготовительных упражнений при стрельбе.
- 3.16. Практические упражнения по стрельбе. Т/б при стрельбе.
- 3.17. Стрельба в тире (Зачет)

4. Курс «Общая физическая подготовка»

- 4.1. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3х10 метров.
- 4.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.
- 4.3. ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.
- 4.4. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, 12 передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.
- 4.5. ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

№	Наименование раздела, тема	всего часов	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Курс «Пожарно-прикладное искусство»	36	11	25	
1.1.	Вводное занятие.		1		
1.2.	Теоретическая подготовка		1		
1.3.	Специальная (пожарно-строевая) подготовка		6	15	зачет
1.4.	Отработка всех пройденных упражнений.		2	10	наблюдение
1.5.	Заключительное занятие.		1		
2.	Курс «Основы медицинского дела »	36	10	26	
2.1.	Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма .		1	2	
2.2.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.		1	3	
2.3.	Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем		1	2	
2.4.	Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм		1	4	
2.5.	Механические травмы. Первая доврачебная помощь.		1	2	
2.6.	Термические, электрические поражения.		1	2	
2.7.	Кровотечения. Раны.		1	6	
2.8.	Основы десмургии. Имобилизация. Реанимация.		1	3	
2.9.	. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции		1	2	
2.10.	Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания. Противоэпидемические мероприятия		1		
3.	Курс «Общая военная подготовка»	36	6	30	
3.1	Огневая подготовка		3	15	Наблюдение

3.2	Строевая подготовка		3	15	Наблюдение
4.	Раздел «Общая физическая подготовка»	36	5	31	
4.1	Бег		1	11	
4.2	Общеразвивающие упражнения		1	10	
4.3	Прыжки		1	10	
4.4.	Силовые упражнения		1	10	
4.5.	Эстафеты, подвижные игры		1	10	

Содержание программы.

1.Курс «Пожарно-прикладное искусство».

1.1. Вводное занятие. Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

1.2. Теоретическая подготовка. Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Пожарноспасательный спорт. Всероссийские правила соревнований. Основы медицины и 14 анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Устав службы пожарной охраны. Основные понятия. Влияние продуктов сгорания на организм человека. Противопожарные требования к гражданским зданиям. Определение категории помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности. Система обеспечения пожарной безопасности. Короткое замыкание. Противопожарные требования к электроустановкам. Огнестойкость зданий и сооружений. Из истории развития пожарной техники.

1.3. Специальная (пожарно-строевая) подготовка.

1. старт, изготовка и бег с лестницей;
2. три способа преодоление забора, заход, бег и сход с бугра;
3. присоединение ствола к рукавной линии;
4. присоединение рукавных линий к разветвлению;
5. тушение противня с горячей жидкостью;
6. надевание одежды пожарных на время;
7. техника подхвата рукавов;
8. техника быстрой скатки рукавов;
9. техника сматывания и разматывания спасательной веревки;
10. четыре способа закрепления спасательной веревки;
11. вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого;
12. работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа;
13. укладка пожарной одежды.
14. Отработка всех пройденных упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники разворачивания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей, вязания узлов спасательной веревки, укладки и

одевания одежды пожарных, вязания узлов.

1.4. Заключительное занятие. Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

2. Курс «Основы медицинского дела»

2.1 . Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи. Определение физиологических показателей организма .

Понятие о здоровье, болезни, неотложных состояниях. Виды первой помощи.

Определение физиологических показателей организма (измерение артериального давления, пульса, частоты дыхания, температуры тела).

Здоровый образ жизни.

Интерактивная форма: работа в парах по отработке навыков измерения артериального давления, пульса, частоты дыхания.

2. 2. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Основные признаки неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: обморок, коллапс, шок, кома, гипертонический криз, приступ стенокардии, инфаркт миокарда.

Дыхательная система. Основные признаки неотложных состояний дыхательной системы

Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы: круп, приступ бронхиальной астмы.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

2.3. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях пищеварительной, выделительной систем

Основные признаки неотложных состояний пищеварительной системы.

Понятие об «остром животе». Первая помощь при приступе о. аппендицита, холецистита, панкреатита, ущемлённой грыже, прободной язве желудка, непроходимости кишечника.

Первая помощь при приступе почечной колики.

Первая помощь при рвоте, желудочном кровотечении.

Первая помощь при диабетической коме.

Аллергические реакции, судорожные состояния.

Причины возникновения, признаки, первая помощь при возникновении крапивницы, отёка Квинке, анафилактического шока, септической лихорадки.

Судорожные состояния. Причины возникновения, признаки, первая помощь при судорожных состояниях.

Первая помощь при истерическом, эпилептическом припадке.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

2.4. Первая доврачебная помощь при отравлениях. Наркомания, токсикомания, алкоголизм

Первая помощь при острых пищевых, лекарственных, отравлениях, отравлениях препаратами бытовой химии.

Техника промывания желудка, постановки клизм.

Наркомания, токсикомания, алкоголизм.

Интерактивная форма: групповое обсуждение темы «Актуальные проблемы наркомании».

2.5. Механические травмы. Первая доврачебная помощь.

Механические травмы: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, переломы, синдром длительного сдавления. Клиника, первая помощь, лечение.

Травмы головы. Первая помощь при сотрясении головного мозга.

Первая помощь при переломах костей свода черепа.

Первая помощь при попадании инородного тела в глаза, уши, нос, дыхательные пути.

Травмы грудной клетки, живота, таза и позвоночника.

Первая помощь при травмах и ранениях грудной клетки.

Первая помощь при травмах и ранениях живота.

Первая помощь при повреждениях костей таза и позвоночника.

Интерактивная форма: работа в микрогруппах по отработке умений оказания помощи при травмах, наложении шин, транспортировки пострадавших.

2.6 Термические, электрические поражения. Первая доврачебная помощь .

Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом, солнечном ударах.

Первая помощь при утоплении, удушении.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

2.7. Кровотечения. Раны.

Классификация, признаки кровотечений. Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.

Способы временной остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой.

Раны. Понятие о ранах. Классификация ран. Признаки ран.

Первая помощь при ранениях различных частей тела, укусах животными и насекомыми.

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке навыков остановки кровотечения разными способами.

2.9 Основы десмургии. Иммобилизация. Реанимация.

Виды повязок. Способы наложения бинтовых повязок.

Иммобилизация. Способы и правила иммобилизации при переломах конечностей.

Транспортировка больных и пострадавших в ЛПУ.

Реанимация. Терминальные состояния: агония, клиническая и биологическая смерть.

Принципы и методы реанимации. Подготовка поражённого к реанимации (очищение полости рта и носа, положение головы и туловища). Искусственное дыхание «рот – в – рот». Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца.

Интерактивная форма: работа в парах и микрогруппах по отработке навыков наложения повязок.

2.10. Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции

Инфекционные болезни. Эпидемический процесс. Иммуитет. Календарь прививок. Воздушно-капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.

Интерактивная форма: решение ситуационных задач.

2.11.Инфекции, передаваемые половым путём. Паразитарные инфекции. Грибковые заболевания.

Противоэпидемические мероприятия

Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ-инфекция.

Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.

Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.

Противоэпидемические мероприятия.

Интерактивная форма: экскурсия в музей Гигиены.

3.Курс «Общая военная подготовка».

3.1. Строевая подготовка

1 Равнение в строю. Перестроения

1 2 Строевые команды. Воинское приветствие.

1 3 Строевые приёмы и движение без оружия

1 4 Строевой шаг. Повороты в движении

- 2 5 Выполнение приёмов с оружием «Автомат на-ГРУДЬ», «На РЕМЕНЬ», «Оружие – ЗА СПИНУ».
- 2 6 Выход из строя и возвращение в строй
- 2 7 Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.
- 1 8 Выполнение приемов с оружием «К оружию», «В ружье», «Ремень -ОТПУСТИТЬ (подтянуть)», «Оружие положить».
- 2 9 Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием.
- 2 10 Строевой смотр

3.2. Огневая подготовка

- 1 Разборка и сборка АК 7
- 2.Тренировка. Снаряжение магазина.
- 3. Практические упражнения по стрельбе. Т/б при стрельб
- 4. Определение расстояния до цели. Т/б при стрельбе.
- 5. Отработка стрельбы стоя, с колена, лежа
- 6. Основы устройства оружия и боеприпасов. Основные виды оружия
- 7. Особенности стрельбы на улице

4.Курс «Общая физическая подготовка»

- 4.1. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3х10 метров.
- 4.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.
- 4.3.ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.
- 4.4.СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, 12 передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.
- 4.5. ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

№	Наименование раздела, тема	всего часов	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Курс «Пожарно-прикладное искусство»	36	4	32	
1.1.	Вводное занятие		1		
1.2.	Теоретическая подготовка		1		
1.3.	Специальная (пожарно-строевая) подготовка		1	16	зачет
1.4.	Отработка всех пройденных упражнений.		1	16	зачет
2.	Курс «Основы медицинского дела »	36	14	22	
2.1.	Инструктаж по ТБ.		1		
2.2.	Здоровый образ жизни		1		
2.3.	Принцип оказания первой доврачебной помощи неотложных ситуациях.		1	2	зачет
2.4.	Нарушение проходимости дыхательных путей		1	2	зачет
2.5.	Нарушение дыхания		1	2	зачет
2.6.	Неотложные сердечно-сосудистые состояния		1	2	зачет
2.7.	Кровотечение и раны		1	2	зачет
2.8.	Инфекционные заболевания		1		
2.9.	Травмы головы и позвоночника		1	2	
2.10.	Травмы опорно-двигательного аппарата		1	2	
2.11.	Стихийные бедствия и техногенные катастрофы		1	2	
2.12.	Десмургия		1	2	
2.13.	Отравление		1	2	
2.14.	Экскурсия в больницу			1	
2.15.	Итоговое занятие.		1		
3.	Курс «Общая военная подготовка»	36	6	30	
3.1	Огневая подготовка		3	15	Наблюдение
3.2	Строевая подготовка		3	15	Наблюдение
4.	Раздел «Общая физическая подготовка»	36	5	31	
4.1	Бег		1	11	зачет
4.2	Общеразвивающие упражнения		1	10	зачет
4.3	Прыжки		1	10	зачет
4.4.	Силовые упражнения		1	10	зачет
4.5.	Эстафеты, подвижные игры		1	10	

1. Курс «Пожарно-прикладное искусство» (повторение и закрепление пройденного)

1.1 Вводное занятие. Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Техника

безопасности, культура общения и поведения в зале.

1.2. Теоретическая подготовка . Техника безопасности при проведении занятий по ППС.. Устав службы пожарной охраны. Основные понятия. Противопожарные требования к гражданским зданиям. Определение категории помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности. Система обеспечения пожарной безопасности. Короткое замыкание. Противопожарные требования к электроустановкам. Огнестойкость зданий и сооружений. Из истории развития пожарной техники.

1.3. Специальная (пожарно-строевая) подготовка .

1. старт, изготовка и бег с лестницей;
2. три способа преодоление забора, заход, бег и сход с бугра;
3. присоединение ствола к рукавной линии;
4. присоединение рукавных линий к разветвлению;
5. тушение противня с горячей жидкостью;
6. надевание одежды пожарных на время;
7. техника подхвата рукавов;
8. техника быстрой скатки рукавов;
9. техника сматывания и разматывания спасательной веревки;
10. четыре способа закрепления спасательной веревки;
11. вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого;
12. работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа;
13. укладка пожарной одежды.

1.4. Отработка всех пройденных упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей, вязания узлов спасательной веревки, укладки и одевания одежды пожарных, вязания узлов.

2. Курс «Основы медицинского дела».

2.1. Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие в курс программы

Знать цель, задачи курса занятий, правовой аспект, ТБ.

2.2. Здоровый образ жизни

Уметь ограждать себя от пагубных пристрастий, профилактика ЗОЖ

2.3. Принцип оказания первой доврачебной помощи неотложных ситуациях.

Знать как и когда вызывать скорую помощь, уметь оказать первую доврачебную помощь

2.4. Нарушение проходимости дыхательных путей

Знать признаки нарушения проходимости дыхательных путей, уметь помочь пострадавшему.

2.5. Нарушение дыхания

Знать признаки, уметь помочь пострадавшему

2.6. Неотложные сердечно-сосудистые состояния

Уметь определить состояние пострадавшего, оказать первую доврачебную помощь

2.7. Кровотечение и раны

Знать виды кровотечений, уметь их остановить.

2.8. Инфекционные заболевания

Знать пути передачи инфекции, виды

2.9. Травмы головы и позвоночника

Знать методы транспортировки и оказание первой доврачебной помощи.

2.10. Травмы опорно-двигательного аппарата

Уметь накладывать шины, знать их применение, значение тугих и фиксирующих повязок

2.11. Стихийные бедствия и техногенные катастрофы

Знать, как подготовиться к бедствиям, признаки.

2.12. Десмургия

Уметь наложить повязку пострадавшему

2.13. Отравление

Знать признаки, уметь оказать помощь

2.14. Экскурсия в больницу

Выход в медицинское учреждение, знакомство с больничными отделениями

2.16. Итоговое занятие. Уметь определить травму, оказать помощь

3. Курс «Общая военная подготовка». (повторение и закрепление пройденного)

Огневая подготовка

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

3.2. 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.

3.3. 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 бережения оружия. Правила чистки и смазки. Материалы и растворы, применяемые для чистки и смазки вооружения. Меры безопасности при обращении с оружием.

3.4. 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.

3.5. 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 приёмам стрельбы по появляющимся целям. Обучение приёмам стрельбы по движущейся цели. Значение выноса с учётом скорости перемещения цели и времени полёта пулькой расстояния в 10 метров.

3.6. Ручные гранаты.

Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Обращение с гранатами, уход и бережение. Правила и порядок метания ручных гранат.

Строевая подготовка

3.7. «Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ

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

3.8. 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».

3.9. 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.

3.10. 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).

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

3.12. 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.

3.13.. 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.

3.14. 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.

3.15. Походный строй отделения, взвода.

Движение походным строем в составе отделения (взвода) в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Ходьба противходом. Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну. Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении. Тема 10. Выход из строя и возвращение в строй

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

3.16.. 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.

3.17. Отработка строевых приёмов и перестроений к строевому смотру. Подготовка к участию в Вахте Памяти.

4. Курс «Общая физическая подготовка»

4.1. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3х10 метров.

4.2.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

4.3.ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

4.4. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, 12 передвижение в висе, поднятие туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

4.5.ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- понимание и осознание моральных норм поведения;
- развиты чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- мотивация к обучению;
- положительный опыт взаимодействия со сверстниками.

Предметные результаты:

- знание прав и обязанностей военнослужащего, согласно воинским уставам, социальные гарантии государства перед военнослужащим, условия и специфику прохождения военной службы;
- выполнение строевых приёмов в рамках тематики программы;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- научиться ориентироваться в лесу.

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Календарный учебный график

<i>Наименование группы/год обучения</i>	<i>Срок учебного года (продолжительность обучения)</i>	<i>Кол-во занятий в неделю, продолжит. одного занятия(мин.)</i>	<i>Всего академически х часов в год</i>	<i>Кол-во академически х часов в неделю</i>
«Кадеты» МЧС 1 год обучения	С 01 сентября по 31 мая (36 учебных недель)	4 занятия по 1 часу	144	4
«Кадеты» МЧС 2 год обучения	С 01 сентября по 31 мая (36 учебных недель)	4 занятия по 1 часу	144	4
«Кадеты» МЧС 3 год обучения	С 01 сентября по 31 мая (36 учебных недель)	4 занятия по 1 часу	144	4
«Кадеты» МЧС 14год обучения	С 01 сентября по 31 мая (36 учебных недель)	4 занятия по 1 часу	144	4

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие спортивного зала с раздевалками, укомплектованного различным спортоборудованием
- Оснащенные спортивные площадки, беговая дорожка, полоса препятствия;
 - наличие помещения для размещения кадетского объединения ;
 - спортивные плоскостные сооружения;
- спортивная гимнастическая площадка для общего физического развития с рукоходами, разноуровневыми перекладинами для подтягивания, лазами и т.д. ;
 - наличие компьютерного класса;
 - наличие библиотеки с выходом в Интернет

Кадровые:

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями, в организации и ведении образовательной деятельности в области строевой подготовки, огневой подготовки и физической подготовки, к занятиям привлекаются сотрудники МЧС и мед.работник школы

Информационное обеспечение

Интернет – источники:

- <http://www.dop-obrazovanie.com/>
- <http://xn-----7sbfglmca7cnhciotd6qg.xn--p1ai/>
- http://ymoc.my1.ru/index/sajty_ou_o_patrioticheskom_vospitanii/0-12
- <http://dopedu.ru/>

2.3. Формы аттестации/контроля.

1. Промежуточная аттестация (декабрь).

Проводится в форме тестового и практического заданий по изученным разделам программы по годам обучения.

2. Итоговый контроль (май)

Проводится в форме квалификационных испытаний по годам обучения.

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы.

I.

Тест

1. Какому русского полководцу принадлежат эти известные высказывания:
«Пуля-дура, штык-молодец», «Сам погибай, а товарища выручай», «Тяжело в учении – легко в бою».
А) А. Невский Б)
А.В.Суворова В)
М.И. Кутузов
2. Кто командовал русской армией в войне 1812 года? А)
Багратион П.И.
Б) Суворов А.В. В)
Кутузов М.И.
3. Какой чин имел Фёдор Фёдорович Ушаков, в то время, когда он командовал Черноморским флотом?
а) Вице-адмирал; б)
Адмирал;
в) Контр-адмирал
г) Капитан бригадного ранга.
4. Сколько патронов вмещает магазин АКМ? А) 10
Б) 20
В) 30
5. Строем называется.
А) Строй – размещение военнослужащих, подразделений для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
Б) Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
В) Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
6. По определению тактика – это А)
наука о ведении боя
Б) Наука о бое
В) Действия с оружием

7. Способы передвижения солдата на поле боя в пешем порядке: А) ускоренным шагом (бегом), перебежками и переползанием; Б) ускоренным шагом, бегом и по-пластунски; В) перебежками, шагом и на боку.

8. Видами маневра являются:
А) охват, обход и отход;
Б) атака, наступление с ходу; В) оборона, встречный бой.

9. Выберите существующий калибр оружия: А) 5,45*39 мм;
Б) 7,47*87 мм;
В) 9,14*28 мм.

10. Емкость магазина АК-74 М: А) 25 патронов;
Б) 45 патронов;
В) 30 патронов.

Ответы:

- 1)Б
- 2)В
- 3)В
- 4)В
- 5)Б
- 6) А
- 7) Б
- 8) А
- 9) А
- 10) В

Практическое задание

II. Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба производится по 6 мишеням (мишень №8) с расстояния 10 метров, из которых: первая мишень – пробная, 5 мишеней на зачет.

Максимальное возможное количество набранных баллов – **50 баллов**.

Оценка	Баллы
Зачёт	70-80
Зачёт	60-69
Зачёт	40-59
Незачёт	0-39

I. Тест

1. Кто четыре раза был удостоен звания Героя Советского Союза? А)
А.М.Василевский
Б) Жуков Г.К.
В) Малиновский Р.Я.
2. Какой подвиг в годы Великой Отечественной войны совершил летчик капитан Николай Гастелло?
А) Он направил свой горящий самолет на колонну вражеских танков и автомашин.
Б) Произвел ночной таран вражеского самолета. В)
Сбил в одном бою 9 вражеских самолетов.
3. Назовите имена летчиков – трижды Героев Советского Союза, получивших эти звания за подвиг в годы Великой Отечественной войны.
А) Власов Н.П., Горюнов С.К.
Б) Луганский С.Д., Талалихин В.В. В)
А.И. Покрышкин, М.Н. Кожедуб.
4. Прицельная дальность стрельбы из АКМ А) до 800 м;
В) до 1000 м;
С) до 2000 м;
D) до 1500 м;
Е) до 3000 м.
5. Шеренгой является.
А) Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
Б) Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены на установленных интервалах.
В) Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.
6. Какой документ составляет командир отделения при пере-ходе к обороне вне соприкосновения с противником?
А) боевой приказ
Б) инструкцию по ведению боя В)
карточку огня
7. Основными задачами тактики являются:
А) изучение сущности, характера и закономерностей боя, а также его

организация и ведение в различной обстановке Б)

изучение боевых действий

В) изучение действий в роли наблюдателя и выработка умений быстро оценивать местность с целью выбора места для наблюдения

8. Наступательным боем называют:

А) вид боевых действий, зависящий от полноты подготовки войск к бою Б) основной вид боевых действий, который имеет решающее значение в достижении победы над противником

В) боевые действия видов вооружённых сил и родов войск

9. Смазку оружия положено производить:

А) одновременно с чисткой; Б)

немедленно после чистки;

В) по истечении 10 минут после чистки.

10. К причинам ошибок стрельбы, обусловленным несовершенством серийного оружия, относится:

А) неплавное нажатие на спусковой крючок; Б)

зазоры между подвижными частями;

В) износ ствола.

Ответы:

1)Б

2)Б

3)В

4)В

5)В

6) А

7) А

8) Б

9) Б

10) Б

Практическое задание

II. Разборка-сборка автомата Калашникова 74 и пистолета Макарова

Разборка-сборка автомата Калашникова 74 и пистолета Макарова.

Оценка	АК74	ПМ
Зачёт	20 сек.	9 сек.
Зачёт	25 сек.	12 сек.
Зачёт	30 сек.	15 сек.
Незачёт	Более 30 сек.	Более 15сек.

Тест

1. Какое событие отмечается 15 февраля в нашей стране? А) День воинов – интернационалистов.
Б) День России.
В) День Защитника Отечества.
2. Когда советские войска были введены в Афганистан и когда покинули его? А) 14 февраля 1989 г
Б) 25 декабря 1979 г
В) 28 декабря 1979 г
3. Когда советские войска покинули Афганистан? А) 21 декабря 1977 года
Б) 31 декабря 1991 года
В) 15 февраля 1989 года
4. Какова начальная скорость полета пули 9 мм пистолета Макарова? А) 715 м/сек.
Б) 315 м/сек.
В) 161 м/сек.
5. Интервалом называется.
А) Интервал — расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
Б) Интервал — расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
В) Интервал — расстояние между флангами.
6. Траекторией полета пули называется:
А) прямая линия от центра ствола до точки попадания;
Б) кривая линия, описываемая центром тяжести пули в полете;
В) прямая линия, проходящая от глаза стрелка через середину прорези прицела и вершину мушки в точку прицеливания.
7. Время от начала горения порохового заряда до начала движения снаряда (пули) — это период:
А) пиростатический;
Б) термодинамический; В) пиродинамический.
8. Управлением подразделениями называется:
А) группировка сил и средств, созданная для ведения боя
Б) построение войск, состоящих из колонн, для совершения марша

В) постоянное руководство командиров всех степеней деятельностью подчиненных им подразделений, направленное на выполнение поставленных задач

9. Современный бой - это:

А) установленное уставом размещение военнослужащих подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах

Б) основная форма тактических действий войск авиации и флота, включающая организованное вооруженное столкновение воинов, подразделений и частей воюющих сторон

В) добывание сведений о противнике и местности в районе предстоящих действий

10. Обеспечение боевых действий представляет собой:

А) комплекс мероприятий с целью не допустить внезапного нападения со стороны противника и дать возможность своим войскам своевременно и организованно вступить в бой и успешно вести боевые действия

Б) рассредоточенное построение войск по фронту и в глубину, обеспечивающее высокий темп передвижения, быстрое развертывание в боевой порядок;

В) боевой порядок взвода — в цепь или боевую линию

Ответы:

1) А

2) Б

3) В

4) Б

5) Б

6) Б

7) А

8) В

9) Б

10) А

Практическое задание

І. Строевая подготовка

Строевая подготовка (одиночное передвижение):

1) Повороты на месте (**10 баллов**);

2) Строевой шаг (**10 баллов**);

3) Отход – Подход к педагогу (Командиру) (**10 баллов**).

Оценка	Баллы
Зачёт	30
Зачёт	20
Зачёт	10
Незачёт	0

Диагностическая карта
оценивания личностных и метапредметных результатов
обучающихся

ФИО обучающегося	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Кол – во баллов
	Первый год обучения	Первый год обучения	
	- понимание и осознание моральных норм поведения; - развиты чувства товарищества, чувства личной ответственности; - мотивация к обучению; - положительный опыт взаимодействия со сверстниками.	-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи; - умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.	
	Второй год обучения	Второй год обучения	
	- формирование понимания ценности безопасного и здорового образа жизни; - способность анализировать свои поступки и поступки сверстников; - сформированы убеждённости в необходимости дисциплины, выполнение требований педагога, уважение к окружающим.	-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и находить средства для её решения; -приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленных задач.	
	Третий и четвертый год обучения	Третий и четвертый год обучения	
	- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; - сформирована гражданско – патриотическая компетентность.	- умение оценить свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения результатов; - демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки и участия в мероприятиях различного уровня.	

Критерии оценивания личностных и метапредметных результатов

Каждый обучающийся проходит оценку достижения личностных и метапредметных результатов, согласно диагностической карты. По каждому результату определяется уровень достижения результатов.

Значение 1 балл - низкий уровень;

Значение 2 балла - средний уровень;

Значение 3 балла - высокий уровень.

2.4. Методические материалы.

Используемые методы обучения словесный, практический, игровой.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебных занятий представляют собой лекции, практические занятия, турниры, семинары, встречи с интересными людьми, испытания, экскурсии, военно-спортивные сборы.

Могут быть применены следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.5. Рабочая программа воспитания.

- Участие в районных соревнованиях «Школа безопасности»;
- «Вахта памяти»;
- Смотр песни и строя;
- Военизированная эстафета,
- Районный туристический слет,
- Экскурсии в ПЧ-41, храм.

Раздел 3.Список литературы

Для педагога:

1. Боевые традиции Вооруженных Сил, символы воинской чести, учебное пособие, М.:Военные знания, 2001.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
3. Верность воинскому долгу, учебное пособие, М.: Военные знания, 2001.
4. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
5. Дни воинской славы. Хрестоматия. М.: Изд-во Патриот, 2006.
6. Закон РФ «Об обороне», Москва, 1996.
7. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
8. Календарь памятных дат и событий отечественной военной истории/под ред. Балыбердина А.Л., Квятковского Ю.П. – М.: Изд-во «Армпресс», 2007.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников – М., Изд-во «Дрофа», 2004.
10. Масачук Е.П. Теория и методика физического воспитания, оздоровительной и спортивной тренировки – М.: Изд-во «Глобус», 2009.
11. Методика топографической подготовки. М.: Воениздат, 1995.

12. Наставления по стрелковому спорту / под ред. И.К.Вильчинский – М.: Воениздат, 1993.
13. На службе отечеству, учебное пособие, Москва, Военные знания, 2001.
14. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
15. Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения организационно-методические и правовые основы – учебное издание/ сост. И.П.Цуканов - Курск: КОПОО Центр «Поиск», 2004.
16. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010.
17. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе/ сост. А.М.Бураков – М.: Изд-во ДОСААФ, 2009.
18. Символы России и Вооруженных Сил, учебное пособие, Москва, Военные знания, 2001.
19. Строевой Устав ВС РФ – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2008.
20. Учебник «Физическая культура»/ под ред. И. П. Залетаева – М.: Высшая школа. 2004.
21. Положения о конкурсах, спартакиадах, соревнованиях и т.д..

Для обучающихся:

1. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966. 2. Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.
3. Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья.- Оренбург.: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375.
4. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
5. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
6. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226с.
7. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с. 34
8. Положения о конкурсах, спартакиадах, соревнованиях и т.д..

Интернет-ресурсы:

1. <https://yunarmy.ru/> – официальный сайт российского детского-юношеского движения «Юнармия»;
2. http://www.tvoyrebenok.ru/patriot_main.shtml – сайт о патриотическом воспитании детей;
3. <http://onceborn.ru/films/patriotic> – патриотические документальные фильмы.