**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на методическом совете  протокол №1  от 30.08.2024 г. | Утверждено  Директор МОУ «Гимназия №1»  О.А.Бахметова  Приказ № 355 от 30.08.2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный вызов»**

Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель

физической культуры

Скрага Б.В

Стрежевой 2024г.

Программа

военно-спортивного кружка «Спортивный вызов»

Пояснительная записка.

 Программа спортивного кружка «Спортивный вызов» (далее Программа) разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг."», в соответствии с:

1. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
2. Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;

Программа определяет основные направления военно-спортивного воспитания учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения Гимназии №1 городского округа Стрежевой.

Цель и задачи программы:

       Целью Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

       Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

• формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к  служению Отечеству и его вооруженной защите;

•  изучение истории и культуры Отечества и родного края;

• физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;

• дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;

• консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей города в патриотическом воспитании детей.

         В процессе реализации Программы  осуществляется взаимодействие школы с органами исполнительной власти города Стрежевого, учреждениями культуры и спорта, Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Станции юных туристов», а также с ветеранскими и другими общественными объединениями.

        Виды  деятельности: игровая, познавательная.

        Возраст  учащихся: 14-17 лет.

        Военно-спортивное воспитание школьников включает в себя;          Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как:

1. Лично-командные соревнования по пожарно-прикладному спорту среди учащихся общеобразовательных школ
2. Краевые соревнования обучающихся Камчатки «Школа безопасности»;
3. Краевые соревнования учащихся Камчатки «Юный спасатель»;
4. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперёд!» - Обучающий курс «Классный специалист»;
5. Заключительный этап программы «Полный вперёд!» - Военно-спортивная игра «Зарница»;
6. Программа патриотического воспитания детей и подростков «Полный вперёд!» - Городской «Смотр строя и песни»;
7. Камчатская Краевая  военно-спортивная игра «Победа!»;
8. Результатами реализации Программы служит следующее:

* воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

     Конечным результатом реализации Программы стала положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного воспитания личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы.

Содержание программы

      Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся, на мой взгляд, являются творческие объединения учащихся (кружки) военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

          Целью работы кружка является:

* Пропаганда  здорового образа жизни;
* Популяризация службы в рядах Вооружённых сил;
* Физическое и нравственное совершенствование личности.

     Работа кружка – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов,  викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

Направления деятельности.

Общая физическая подготовка.

* Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.  и     предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
* Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
* Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
* Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
* Командные игры.

Строевая подготовка.

* Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
* Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
* Сигналы  управления строем.
* Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
* Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движения отряда.
* Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

Туризм.

* Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
* Движение по азимуту.
* Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
* Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
* Измерение расстояния различными способами.
* Организация движения по азимуту.

Первая меицинская помощь.

Главная задача – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

* Личная  и общественная гигиена.
* ПМП при травмах и несчастных случаях.
* Понятие раны. Виды ран.
* Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
* Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
* Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
* Понятие  о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
* Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
* ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическом током.
* Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
* ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
* Пищевые отравления, ПМП при них.
* Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
* Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

Огневая подготовка.

* Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
* Снаряжение магазина.
* Основы и правила стрельбы.

Основа туристической техники.

* Ориентирование в туристическом походе.
* Организация бивака.
* Разведение костра.
* Установка палатки.
* Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Пожарная безопасность.

* Присоединение рукавной линии разветвлению.
* Пожарная эстафета.
* Надевание «боёвки» - боевой одежды.

Количество часов:

Программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа  в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование (смотреть приложение № 1).

.

Источники:

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;

2. "Об  утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и  Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;

3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);

4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;

5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;

6. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.

7. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;

8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;

9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;

10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.

11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение,  2010 г.

12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.

13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.

14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.

15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.

16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.

17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.-М.: Просвещение, 1978 г.

18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.

19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.

20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.

21. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ, № 11, 2006 г.

22. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятия. | Количество часов. | Дата | |
| план | факт |
| I. Первая медицинская помощь (16 ч). | | | | |
| 1.1 | Личная  и общественная гигиена. | 1 |  |  |
| 1.2 | Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. | 1 |  |  |
| 1.3 | Понятие раны. Виды ран. | 1 |  |  |
| 1.4 | Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. | 1 |  |  |
| 1.5 | Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. | 1 |  |  |
| 1.6 | Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них. | 1 |  |  |
| 1.7 | Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах. | 1 |  |  |
| 1.8 | Понятие  о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. | 1 |  |  |
| 1.9 | Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь  при них. | 1 |  |  |
| 1.10 | Первая мединская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическом током. | 1 |  |  |
| 1.11 | Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания. | 1 |  |  |
| 1.12 | Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. | 1 |  |  |
| 1.13 | Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них. | 1 |  |  |
| 1.14 | Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности. | 1 |  |  |
| 1.15 | Лекарственные травы, их значение, назначение. | 1 |  |  |
| 1.16 | Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы. | 1 |  |  |
| II. Туризм (7 ч). | | | | |
| 2.1 | Ориентирование на местности без карты. | 1 |  |  |
| 2.2 | Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний. | 1 |  |  |
| 2.3 | Движение по азимуту. | 1 |  |  |
| 2.4 | Составление схемы местности и нанесение цели на схему. | 1 |  |  |
| 2.5 | Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа. | 1 |  |  |
| 2.6 | Измерение расстояния различными способами. | 1 |  |  |
| 2.7 | Организация движения по азимуту. | 1 |  |  |
| III. Дорога без опасности (4 ч). | | | | |
| 3.1 | Изучение правил дорожного движения. | 1 |  |  |
| 3.2 | Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика. | 1 |  |  |
| 3.3 | Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов. | 1 |  |  |
| 3.4 | Фигурное вождение велосипеда. | 1 |  |  |
| IV. Общая физическая подготовка и строевая подготовка (43 ч). | | | | |
| 4.1 | Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. | 1 |  |  |
| 4.2 | Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места. | 1 |  |  |
| 4.3 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты. | 1 |  |  |
| 4.4 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3х10 м. Игра на местности. | 1 |  |  |
| 4.5 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой». | 1 |  |  |
| 4.6 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 4.7 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом. | 1 |  |  |
| 4.8 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель. | 1 |  |  |
| 4.9 | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности. | 1 |  |  |
| 4.10 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 4.11 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями. | 1 |  |  |
| 4.12 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость. | 1 |  |  |
| 4.13 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту. | 1 |  |  |
| 4.14 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| 4.15 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию). | 1 |  |  |
| 4.16 | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 4.17 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями. | 1 |  |  |
| 4.18 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. | 1 |  |  |
| 4.19 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 4.20 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия. | 1 |  |  |
| 4.21 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис  на согнутых руках. | 1 |  |  |
| 4.22 | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения. | 1 |  |  |
| 4.23 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх. | 1 |  |  |
| 4.24 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции. | 1 |  |  |
| 4.25 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности. | 1 |  |  |
| 4.26 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска. | 1 |  |  |
| 4.27 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах. | 1 |  |  |
| 4.28 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 4.29 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий. | 1 |  |  |
| 4.30 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию. | 1 |  |  |
| 4.31 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП. | 1 |  |  |
| 4.32 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества. | 1 |  |  |
| 4.33 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах. | 1 |  |  |
| 4.34 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП. | 1 |  |  |
| 4.35 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 4.36 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП. | 1 |  |  |
| 4.37 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП. | 1 |  |  |
| 4.38 | Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |
| 4.39 | Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями. | 1 |  |  |
| 4.40 | Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции. | 1 |  |  |
| 4.41 | Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП. | 1 |  |  |
| 4.42 | Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе. | 1 |  |  |
| 4.43 | Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП. | 1 |  |  |
| V. Рукопашный бой (18 ч). | | | | |
| 5.1-5.3 | Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП. | 3 |  |  |
| 5.4-5.6 | Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП. | 3 |  |  |
| 5.7-5.11 | Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов. | 5 |  |  |
| 5.12-5.15 | Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия. | 4 |  |  |
| 5.16-5.18 | Приёмы освобождения от захватов. | 3 |  |  |
| VI. Пожарная безопасность (5 ч). | | | | |
| 6.1-6.2 | Боевое развёртывание от пожарного автомобиля. | 2 |  |  |
| 6.3-6.4 | Пожарная эстафета. | 2 |  |  |
| 6.5 | Надевание «боёвки» - боевой одежды. | 1 |  |  |
| VII. Огневая подготовка (4 ч). | | | | |
| 7.1 | Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена. | 1 |  |  |
| 7.2 | Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. | 1 |  |  |
| 7.3-7.4 | Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба. | 2 |  |  |
| VIII. Основы туристической техники (5 ч). | | | | |
| 8.1 | Ориентирование в туристическом походе. | 1 |  |  |
| 8.2 | Организация бивака. | 1 |  |  |
| 8.3 | Разведение костра. | 1 |  |  |
| 8.4 | Установка палатки. | 1 |  |  |
| 8.5 | Способы преодоления препятствий во время маршрута. | 1 |  |  |

**Содержание программы**  
  
Общая физическая подготовка.

* Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
* Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
* Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
* Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
* Командные игры.

Строевая подготовка.

* Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
* Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
* Сигналы управления строем.
* Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
* Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движения отряда.
* Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

Туризм.

* Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
* Движение по азимуту.
* Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
* Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
* Измерение расстояния различными способами.
* Организация движения по азимуту.

Первая медицинская помощь.  
  
*Главная задача* – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

* Личная и общественная гигиена.
* ПМП при травмах и несчастных случаях.
* Понятие раны. Виды ран.
* Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
* Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
* Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
* Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
* Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
* ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическом током.
* Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
* ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
* Пищевые отравления, ПМП при них.
* Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
* Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

Огневая подготовка.

* Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
* Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
* Снаряжение магазина.
* Основы и правила стрельбы.
* Скоростная стрельба.

Основа туристической техники.

* Ориентирование в туристическом походе.
* Организация бивака.
* Разведение костра.
* Установка палатки.
* Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Дорога без опасности.

* Изучение правил дорожного движения.
* Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
* Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
* Фигурное вождение велосипеда.

Пожарная безопасность.

* Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
* Пожарная эстафета.
* Надевание «боёвки» - боевой одежды.

**Требования к уровню подготовки учащихся**  
  
*Знать:*  
  
- основные положения, действующих нормативно-правовых документов, регламентирующих основы военной службы;  
  
- основные приемы строевой подготовки и особенности военной службы;  
  
- свои права, обязанности и ответственность;  
  
- основные виды оружия и алгоритм сборки-разборки автомата;  
  
- средства для оказания первой медицинской помощи;  
  
- приемы оказания первой мед. помощи при различных видах травм;  
  
- способы переноски и транспортировки пострадавших;  
  
- физико-химические и поражающие свойства, предельно допустимые концентрации агрессивных химически опасных веществ (АХОВ), применяемых или используемых в производстве на территории области;  
  
- способы страховки и самостраховки;  
  
- основы передвижения по различной местности;  
  
- свои индивидуально- психологические особенности;  
  
- методы и приемы управления собственным состоянием;  
  
*Уметь:*  
  
- применять полученные знания в повседневной жизни и при возникновении ЧС;  
  
- применять альпинистское снаряжение, работать с веревкой, вязать узлы, поднимать и спускать пострадавших по вертикальным откосам с применением различных спусковых и подъемных устройств;  
  
- выполнять строевые приемы в составе подразделения и индивидуально;  
  
- выполнять разборку и сборку автомата АКМ;  
  
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим при различного вида травмах;  
  
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток и при различных погодных условиях;  
  
- контролировать свое морально-психологическое состояние в соответствии с известными приемами управления.