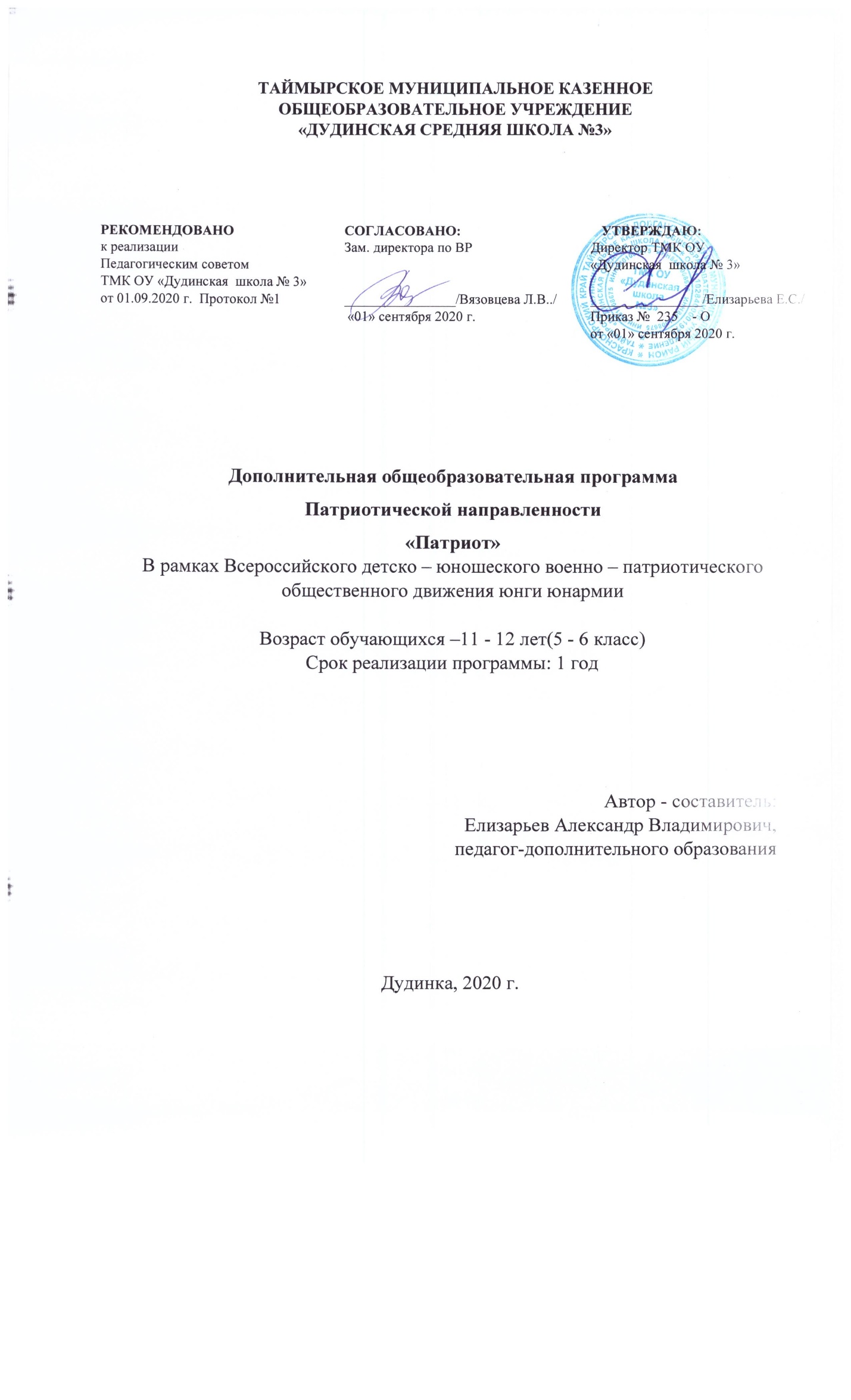
****

**Пояснительная записка**

**Актуальность и практическая значимость** данной программы обусловливается тем, что полученные на занятиях кружка знания и умения становятся для ребят необходимой теоретической и практической основой их дальнейшего развития, выборе будущей профессии, в определении жизненного пути. Овладев же знаниями, умениями и навыками сегодня, школьники, когда вырастут, сумеют применить их с нужным эффектом в своих трудовых делах. Дополнительная образовательная программа помогает раскрыть творческий потенциал обучающегося, определить его резервные возможности, осознать свою личность в окружающем мире, способствует формированию стремления стать патриотом своей Родины. Программа разработана в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ внеурочной деятельности, программой добровольной подготовки к военной службе. Программа «Патриот» направлена на интеллектуальное, физическое и нравственное воспитание юношей и девушек их адаптации к жизни в обществе, создание основы для подготовки воспитанников к служению Отечеству на гражданском и военном поприще, а так же формирования общей культуры юнармейцев клуба на основе мотивированного усвоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, для мальчиков и девочек, начиная с 11 лет. Занятия проводятся по1 часу 4 раза в неделю. Группа состоит из учащихся 6 классов. Занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на игровых площадках.

**Цель программы**:

Создание условий для формирования профессионально-значимых знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины и формирование физически здоровой, личности, ориентированной на духовно- нравственные и социальные ценности.

**Задачи:**

***Образовательные:***

-Совершенствовать умения и навыки необходимые юному нахимовцу;

-Содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимо помощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

-Содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;

-Содействие в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;

-Расширить кругозор учащихся в области туризма, краеведения.

***Развивающие:***

-Привить  учащимся  навыки  самостоятельности,  и  самоорганизации,  потребность  в  непрерывном  самообразовании  и  самосовершенствовании.

-Развивать  творческие  и  интеллектуальные  способности.

-Содействовать  профессиональной  ориентации.

***Воспитательные:***

-Формировать  определенные  черты  характера,  необходимые нахимовцу:  силу  воли,  выдержку,  смелость,  решительность,  мужество, терпение,  трудолюбие,  сопереживание.

-Воспитывать  в  учащихся коммуникабельность,  чувство  коллективизма,  сотрудничества,  взаимовыручки.

-Приобщать  учащихся  к  нормам  и  ценностям  общества,  адаптировать  к  условиям  среды.

***Принципы  построения  программы:***

**Сознательность  и  активность:**

* Воспитанники должны  ясно  понимать  цели  и  задачи  предстоящей  работы:  что,  почему  и  как  нужно  делать,  никогда  механически  не  выполнять  заданий,  не  осознав  их.  Для  этого  педагог  должен  объяснить  важность  и  значение  каждого  этапа  работы,  раскрыть  перспективы.
* Педагог,  часто  используя  на  занятиях  вопрос  «почему?»,  воспитывает  активного  учащегося  сегодня – завтра   активного  члена  общества.

**Наглядность:**

* Использование  наглядных  пособий  способствует  лучшему  усвоению  материала,  информация  запечатлевается  в  памяти  человека   легко,  быстро  и  надежно.

**Прочность:**

* Для  прочного  усвоения  знаний  педагог  должен  применять  яркое  изложение  теоретического  материала,  наглядные  пособия,  игры,  кроссворды,  конкурсы,  дискуссии
* Во  время  изучения  нового  всегда  связывайте  его  с  ранее  пройденным,  повторяйте  старое  в  новом.

**Доступность**.

* Практическая  реализация  принципа  осуществляется  путем  изучения  материала:  от  простого  к  сложному,  от  легкого  к  трудному,  известного  к  неизвестному.
* Доступность  не  означает  легкость  обучения,  функция  педагога  не  в  том,  чтобы  облегчить  труд, а  в  том,  чтобы  помочь,  направить,  дать  кончик  нити  для  самостоятельного   анализа.

В сфере развития **регулятивных универсальных учебных действий**

Задача формирования у подростков командирских навыков решается на протяжении всего обучения в ВПК, на всех проводимых занятиях, а также в повседневной жизни. В основу формирования командирских навыков должно быть положено практическое командование отделением, самостоятельное проведение занятий по строевой, физической подготовке. При обучении подростков следует соблюдать логическую последовательность в изучении тем и предметов обучения. Существующая в Вооруженных Силах РФ методика проведения занятий должна творчески использоваться с учетом задач клуба и возрастных особенностей его членов. В течение учебного года подготовленность юнармейцев проверяется на соревнованиях по военно-прикладным видам спорта и контрольных занятиях по отдельным дисциплинам. Итоги учебы по военной подготовке подводятся ежегодно в конце учебного года, и после окончания учебно-полевого сбора. В целях предупреждения несчастных случаев и аварий на всех занятиях, стрельбах, при изучении и использовании имитационных средств, а также при проведении спортивных мероприятий должны строго соблюдаться правила и меры безопасности. Накануне всех практических занятий должны быть организованы инструктажи по мерам безопасности.

Обучающие,  тренировочные,  контролирующие.

- Познавательные,  воспитательные,  развивающие.

- Репродуктивные,  продуктивные,  творческие.

-Коммуникативные,  диагностические, профориентационные,  психологические.

В сфере развития **коммуникативных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделять:

- формированию действий по организации и планированию *учебного сотрудничества с учителем и сверстниками*, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;

- практическому освоению умений, составляющих основу *коммуникативной компетентности*: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- развитию *речевой деятельности*, приобретению опыта использования речевых средств для регуляции умственной деятельности, приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

В сфере развития **познавательных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделять:

- практическому освоению обучающимися *основ проектно-исследовательской деятельности*;

- развитию *стратегий смыслового чтения* и *работе с информацией*;

- практическому освоению *методов познания*, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им *инструментария и понятийного аппарата*, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знаково-символических средств, широкого спектра*логических действий и операций.*

Особенностью курса является возможность для реализации межпредметных связей дисциплин начальной школы. Курс «Патриот» использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения, русского языка, математики, окружающего мира, музыки, изобразительного искусства, технологии и физической культуры.

В основе методики преподавания курса «Патриот» лежит проблемно – поисковый метод, обеспечивающий реализацию развивающих задач. При этом используются разнообразные формы обучения. Учащиеся ведут наблюдения, выполняют практические работы, в том числе и исследовательского характера, различные творческие задания. Проводятся дидактические и ролевые игры, учебные диалоги. Для решения задач курса важны экскурсии и учебные прогулки, встречи с ветеранами воин, людьми военных профессий, организация посильной практической деятельности.

Занятия могут проходить не только в классе, но и на улице, музее.

Занятия курса разделены на теоретические и практические.

В качестве дидактического материала могут быть использованы наборы плакатов с символами страны, края, села, школы; портреты участников ВОВ, великих полководцев; наборы открыток городов-героев; репродукции картин и фотоальбомы. Целесообразно использование ИКТ и ресурсов Интернета.

**Связь содержания программы с учебными предметами.**

Изучение программы «Патриот» ориентировано на межпредметные связи с такими предметами учебного плана как: ОБЖ, физическая культура, география, биология, история.

Особенности реализации программы:

**Формы работы**:

* Коллективные.
* Групповые
* Индивидуальные.

**Методы работы:**

* Наглядные
* Практические
* Теоретические

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И КОНТРОЛЯ**

Программа предусматривает контроль усвоения учебного материала в следующих формах: соревнования, конкурсы, тестирование.

**Личностные, метапредметные (компетентностные)**

**и предметные результаты освоения курса.**

Изучение данного курса способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

***Личностные результаты***:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки…;
3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах…;
4. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками… в процессе образовательной…деятельности;

***Метапредметные результаты:***

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

***Предметные результаты***

Выпускник научится:

Методам  работы  среди  населения  по  предотвращению  нечастных  случаев  на  воде. Устройству  пневматической винтовки.

Истории  создания  стрелкового  оружия. Способам  преодоления  препятствий. Устройству  автомата  Калашникова. Способам  самонаведения  преград,  спусков  и  подъемов. Основным положениям истории и боевых традиций Вооружённых Сил России и Военно – морского флота их состава, структуры, организации управления и комплектования; Распознавать Государственную и военную символику России; уставов Вооружённых Сил России; Основы огневой, строевой, медицинской, топографической подготовки. Особенностям самосохранения и выживания в природных условиях, воинской службы, размещению, быту и взаимоотношениям между военнослужащими, многообразию воинских профессий;

Получит возможность научиться: Стрелять из  пневматической  винтовки.

Собирать и  разбирать  автомат Калашникова.

Преодолевать препятствия.

обращаться со стрелковым оружием, уходу за ним и мерах безопасности при ведении огня;

действовать в качестве солдата в современном бою;

ориентироваться на местности, использовать карту, компас, курвиметр и т.д.; выживать в природных условиях;

владеть строевыми приемами на месте и в движении без оружия и с оружием в составе отделения, командовать отделением;

оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах;

действовать в соответствии с требованиями воинской дисциплины, общевоинских Уставов, воинской этики.

При этом, ***образовательные результаты*** внеучебной деятельности школьников могут быть трех уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии, «действии для людей и на людях» (М.К. Мамардашвили), которые вовсе не обязательно положительно настроены к действующему, молодой человек действительно *становится* (а не просто *узнаёт о том, как стать*) деятелем, гражданином, свободным человеком.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию умения проектировать свою деятельность являются следующие умения:

- умение осмысливать задачу, для решения которой недостаточно знаний;

- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи;

- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей;

- умение самостоятельно находить недостающую информацию в информационном поле;

- умение находить несколько вариантов решения проблемы;

- умение устанавливать причинно-следственные связи;

- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы;

- умения и навыки работы в сотрудничестве;

- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;

- умение выдвигать гипотезы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию умения проектировать свою деятельность являются следующие умения:

- использовать средства Интернет для нахождения графических иллюстраций, аудио объектов;

- создавать рисунки в графическом редакторе;

- пользоваться цифровым фотоаппаратом и видеокамерой;

- использовать сканер, микрофон и принтер для ввода и вывода информации.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | | |
| Всего | | | Теория | Практика |
| Дата проведения |
| 01.09 | Вводное занятие. | | 2 | | | 2 | 0 |
| **ИТОГО:** | | | **2** | | | **2** | **0** |
| **Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»** | | | | | | | |
| 1.1. | Строй и его элементы. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 04.09  08.09 |
| 1.2. | Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 08.09  11.09 |
| 1.3. | Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 15.09  18.09 |
| 1.4. | Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 18.09  22.09 |
| 1.5. | Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 25.09  29.09 |
| 1.6. | Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 29.09  02.10 |
| **ИТОГО:** | | | **18** | | | **6** | **12** |
| **Раздел 2: «Огневая подготовка»** | | | | | | | |
| 2.1. | Основы теории стрельбы. | | 1 | | | 1 | 0 |
| 06.10 |
| 2.2. | Приемы и техника стрельбы. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 06.10  09.10 |
| 2.3. | Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа. | | 3 | | | 0 | 3 |
| 13.10  16.10 |
| 2.4. | Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74. | | 3 | | | 2 | 1 |
| 16.10  20.10 |
| 2.5. | Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74. | | 3 | | | 2 | 1 |
| 23.10  27.10 |
| 2.6. | Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова. | | 3 | | | 2 | 1 |
| 27.10  30.10 |
| **ИТОГО:** | | | **16** | | | **8** | **8** |
| **Раздел 3: «Ратные страницы истории Отечества»** | | | | | | | |
| 3.1. | Российские символы: гимн, герб, флаг | | 1 | | | 1 | 0 |
| 03.11 |
| 3.2. | История Вооруженных сил, дни воинской славы России | | 3 | | | 3 | 0 |
| 03.11  06.11 |
| 3.3. | Ратные страницы обороны Диксона | | 3 | | | 3 | 0 |
| 10.11  13.11 |
| 3.4. | Великие русские полководцы. История юнармейского движения | | 1 | | | 1 | 0 |
| 13.11 |
| 3.5. | Пётр Первый - основатель регулярного русского флота. Корабль «Орёл» и его наследники. | | 2 | | | 2 | 0 |
| 17.11 |
| 3.6. | Северный флот в годы ВОВ | | 2 | | | 2 | 0 |
| 20.11 |
| 3.7. | Становление и развитие Кольской флотилии разнородных сил Северного флота | | 2 | | | 2 | 0 |
| 24.11 |
| 3.8. | Соединения противолодочных кораблей Кольской флотилии разнородных сил  Северного флота | | 2 | | | 2 | 0 |
| 27.11 |
| 3.9. | Подводные лодки Кольской флотилии разнородных сил Северного флота | | 2 | | | 2 | 0 |
| 01.12 |
| 3.10. | Художественные произведения, песни и кино, посвященные, защите государства российского | | 3 | | | 3 | 0 |
| 04.12.  08.12 |
| **ИТОГО:** | | | **20** | | | **20** | **0** |
| **Раздел 4: «Общая физическая подготовка»** | | | | | | | |
| **Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»** | | | | | | | |
| 4.1.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | | 1 | | | 1 |  |
| 08.12 |
| 4.1.2. | Развитие скоростных, скоростно - силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 11.12  15.12 |
| 4.1.3. | Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки. | | 2 | | | 0 | 2 |
| 15.12  18.12 |
| 4.1.4. | Переползание по-пластунски, на получетвереньках. | | 2 | | | 0 | 2 |
| 18.12  22.12 |
| 4.1.5. | Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа. | | 6 | | | 0 | 6 |
| 25.12  29.12  12.01 |
| 4.1.6. | Ходьба походным шагом. | | 3 | | | 0 | 3 |
| 15.01  19.01 |
| 4.1.7. | Спортивные игры и соревнования | | 6 | | | 0 | 6 |
| 19.01  22.01  26.01  29.01 |
| **ИТОГО:** | | | **23** | | | **2** | **21** |
| **Подраздел 2: «Техническая подготовка»** | | | | | | | |
| 4.2.1. | Назначение, устройство спасательной системы, карабинов, веревок. | | 3 | | | 0 | 3 |
| 29.01  02.02 |
| 4.2.2. | Наведение и преодоление воздушных переправ. | | 3 | | | 0 | 3 |
| 05.02  09.02 |
|  | **ИТОГО:** | | **6** | | | **0** | **6** |
| **Подраздел 3: «Психологическая подготовка»** | | | | | | | |
| 4.3.1. | Психология малых групп, действия отставшего от группы. | | 2 | | | 2 | 0 |
| 09.02  12.02 |
| 4.3.2. | Эмоциональный настрой перед соревнованиями, выступлениями. | | 1 | | | 1 | 0 |
| 12.02 |
| **ИТОГО:** | | | **3** | | | **3** | **0** |
| **ИТОГО по разделу:** | | | **32** | | | **5** | **27** |
| **Раздел 5: «Основы оказания первой медицинской помощи»** | | | | | | | |
| 5.1. | Виды ран, кровотечений. | | 1 | | | 1 |  |
| 16.02 |
| 5.2. | Вывихи, растяжения, переломы. | | 1 | | | 1 |  |
| 16.02 |
| 5.3. | Ожоги, обморожения, отравления. | | 1 | | | 1 |  |
| 19.02 |
| 5.4. | Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 19.02  26.02 |
| 5.5. | Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего. | | 6 | | | 2 | 4 |
| 02.03  05.03  09.03 |
| 5.6. | Оказание ПМП при истинном утоплении | | 2 | | | 1 | 1 |
| 12.03 |
| 5.7. | Решение тестовых заданий по медицине. | | 2 | | | 0 | 2 |
| 16.03 |
| **ИТОГО:** | | | **16** | | | **7** | **9** |
| **Раздел 6: «Плавание, спасение на водах»** | | | | | | | |
| 6.1. | Отработка элементов плавания вольным стилем, выполнение дыхательных упражнений. | | 6 | | | 1 | 5 |
| 19.03  23.03  30.03 |
| 6.2. | Спасение на водах – бросание конца Александрова | | 3 | | | 0 | 3 |
| 02.04  06.04 |
| 6.3. | Соревнования по плаванию (личный зачет). | | 3 | | | 0 | 3 |
| 06.04  09.04 |
| **ИТОГО:** | | | **12** | | | **1** | **11** |
| **Раздел 7: «Специальная подготовка»** | | | | | | | |
| 7.1. | Ориентирование на местности. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 13.04  16.04 |
| 7.2. | Определение сторон горизонта по местным предметам и солнцу. | | 2 | | | 1 | 1 |
| 16.04  20.04 |
| 7.3. | Выживание в природных условиях. Разведение костра. Подача сигналов бедствия. Строительство временного укрытия. Очистка воды. Питание. | | 3 | | | 2 | 1 |
| 20.04  23.04 |
| 7.4. | Морские узлы: прямой, беседочный, рифовый, шкотовый, штыки (простой, со шлагом и рыбацкий), удавка, шлюпочный и талрепный. Техника их правильного вязания и область применения. | | 4 | | | 0 | 4 |
| 27.04  30.04 |
| 7.5. | Виды связи, сигнализации и наблюдения: технические и зрительные. Связь флажным семафором и её актуальность в современных условиях. | | 3 | | | 1 | 2 |
| 04.05  07.05 |
| 7.6. | Соревнования на лучшего сигнальщика объединения. | | 3 | | | 0 | 3 |
| 07.05  11.05 |
| 7.7. | Соревнования по вязке узлов на скорость | | 3 | | | 0 | 3 |
| 14.05  17.05 |
| **ИТОГО:** | | | **21** | | | **5** | **16** |
| **Раздел 8: «Социально – культурные мероприятия»** | | | | | | | |
| 8.1. | | Экскурсии в морской порт, музей. Встречи с интересными людьми | **7** | | | **0** | **7** |
| 17.05  21.05  25.05  28.05 | |
| **ИТОГО:** | | | | **7** | **0** | | **7** |
| **Итого за период обучения:** | | | **144** | | | **54** | **90** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I года обучения**

**Вводное занятие.**

Ознакомление с программой и постановка задач по её реализации. Инструктаж по мерам безопасности при проведении учебных занятий.

**I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»**

**1.1.** **Строй и его элементы**.

Понятие о строе. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

**1.2. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.**

Строи и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

**1.3. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.**

Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

**1.4. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.**

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

**1.5. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.**

Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

**1.6. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.**

Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

***Практическая работа:***Отработка строевых приемов и движений без оружия.

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная, групповая.

***Место проведения занятий****:* спортзал, строевая площадка.

***Необходимое оборудование:***строевая площадка.

**II. «Огневая подготовка»**

**2.1. Основы теории стрельбы.**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

**2.2. Приемы и техника стрельбы.**

Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

**2.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.**

Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

**2.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.**

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

**2.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.**

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

**2.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.**

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

***Практическая работа:*** Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная, групповая.

***Место проведения занятий****:* учебный кабинет.

***Необходимое оборудование:***4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

**III. «Ратные страницы истории Отечества»**

**3.1. Российские символы, герб, гимн, флаг.**

Государственный флаг, гимн, герб. Флаг, герб Таймыра и г. Дудинки. Флаг, герб г. Красноярска и Красноярского края.

**3.2**. **История вооруженных сил. Дни воинской славы России.**

История создания и развития вооруженных сил России. Знаменательные даты вошедшие в историю как дни воинской славы России.

**3.3**. **Ратные страницы обороны Диксона.**

Военные действия на Диксоне. Подвиг моряков – североморцев. Народное ополчение Диксона. Таймырцы на фронтах ВОВ. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы Таймыра в годы ВОВ

**3.4**. **Великие русские полководцы. История юнармейского движения.**

Великие русские полководцы – Александр Невский, Дмитрий Донской, Александр Суворов, Кутузов, Ушаков , Нахимов. История образования юнармейского движения с 2016 года.

**3.5. Пётр Первый - основатель регулярного русского флота. Корабль «Орёл» и его наследники.**

Теория: Мореходство на Руси. Восточные славяне и поморы VI-IX веков. Развитие мореходства в Киевской Руси X-XV веков. Петр I основатель русского военноморского флота.

**3.6. Северный флот в годы ВОВ**

Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции на Северном флоте

**3.7. Становление и развитие Кольской флотилии разнородных сил Северного флота.**

Кольская флотилия – 35 лет на просторах мирового океана. История создания и развитие Северного флота.

**3.8. Соединения противолодочных кораблей Кольской флотилии разнородных сил Северного флота.**

Состав соединения противолодочных кораблей кольской флотилии разнородных сил Северного флота.БПК – «Вице – адмирал Кулаков», «Североморск», «Адмирал Левченко», «Адмирал Чабаненко», «Адмирал Харламов».

**3.9.** **Подводные лодки Кольской флотилии разнородных сил Северного флота.**

Краснознаменное ордена Ушакова 1 степени соединение подводных лодок Северного флота.

**3.10. Художественные произведения, песни и кино, посвященные, защите государства российского**

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал», «9 рота», фильмы «1612», «Слуга Государев».

**IV. «Общая физическая подготовка»**

**Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»**

**4.1.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

**4.1.2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых дляспортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

**4.1.3. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.**

Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

**4.1.4. Переползание по-пластунски, на получетвереньках.** Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом**.**

**4.1.5. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.**

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

**4.1.6. Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба.**

Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

**4.1.7.** **Спортивные игры и соревнования.**

Игры с мячом, спортивные соревнования.

***Практическая работа*:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств*.* Отработка элементов КСУ.

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная, групповая, парная.

***Место проведения занятий****:* спортзал

***Необходимое оборудование:***гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер*.*

**Подраздел 2: «Техническая подготовка».**

**4.2.1. Назначение, устройство спасательной системы, карабинов, веревок.**

Спасательная система, соединение, узлы страховочной системы. Места крепления карабинов. Виды карабинов. Виды веревок, динамическая нагрузка.

**4.2.2. Наведение и преодоление воздушных переправ**.

Наведение и преодоление воздушных переправ «Параллельная», «Навесная», «Бабочка».

***Практическая работа:***Отработка навыков преодоления различных препятствий.

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная, парная, групповая.

***Место проведения занятий****:* спортзал, спортивный городок.

**Необходимое оборудование:**

Веревки, спасательные системы, карабины.

**Подраздел 3: «Психологическая подготовка»**

**4.3.1. Психология малых групп, действия отставшего от группы.**

Психология малых групп, отработка алгоритма действий отставшего от группы в походе, путешествии, в городе на экскурсии.

Психологические тренинги для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

**4.3.2. Эмоциональный настрой перед соревнованиями, выступлениями.**

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревновании. Значение положительных эмоций.

**V. «Основы оказания первой медицинской помощи»**

**5.1. Виды ран, кровотечений.**

Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности ( резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленные, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

**5.2. Вывихи, растяжения, переломы.**

Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

**5.3. Ожоги, обморожения, отравления.**

Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов ( термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

**5.4. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.**

Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

**5.5. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

**5.6. Оказание ПМП при истинном утоплении**.

Виды утопления и их различия. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при истинном утоплении.

**5.7. Решение тестовых и практических заданий по медицине.**

Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление. Выполнение теоретических и практических комплексных заданий по оказанию ПМП.

***Практическая работа:***Наложениеповязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная, парная, групповая.

***Место проведения занятий****:* учебный кабинет

**Необходимое оборудование:** шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

**VI. «Плавание, спасение на водах»**

**6.1.** **Отработка элементов плавания вольным стилем, выполнение дыхательных упражнений.**

Положение тела на воде. Плавание с плавательной доской. Работа рук, ног. Плавание без доски. Попеременная работа рук и ног. Выполнение дыхательных упражнений.

**6.2. Спасение на водах – бросание конца Александрова**

Отработка метода спасения на водах по методу Александрова. Отработка нормативов.

**6.3. Соревнования по плаванию.**

Участие в соревнованиях по плаванию в личном зачете 25.

***Практическая работа:***плавание 25 метров вольным стилем.

***Формы и методы организации работы на занятиях:***одиночная,

групповая.

***Место проведения занятий****:* бассейн

**Необходимое оборудование:** очки, шапочка, плавательная доска, секундомер.

**VII. «Специальная подготовка»**

**7.1.** **Ориентирование на местности**.

Основные правила ориентирования на местности по сторонам горизонта. Правила привязки к объекту. Линейные ориентиры.

**7.2. Определение сторон горизонта по местным предметам и солнцу.**

Определение сторон горизонта по оврагам, пням, деревьям, крестам, церквям, захоронениям, мху, муравейникам, а также по солнцу с помощью палки и тени, наручных часов.

**7.3. Выживание в природных условиях. Разведение костра. Подача сигналов бедствия. Строительство временного укрытия. Очистка воды. Питание.**

Основы выживания человека в природных условиях. Правила разведения костра, виды костров, растопка, укладка. Система подачи сигналов бедствия с помощью костра, зеркал и т.д. Строительство временных укрытий летом и зимой. Очистка воды в полевых условиях. Питание в походе, путешествии.

**7.4. Морские узлы: прямой, беседочный, рифовый, шкотовый, штыки (простой, со шлагом и рыбацкий), удавка, шлюпочный и талрепный. Техника их правильного вязания и область применения.**

Техника вязки узлов для привязывания к опоре, для связывания веревок одинакового диаметра. Отработка вязки узлов. Области применения узлов.

**7.5. Виды связи, сигнализации и наблюдения: технические и зрительные. Связь флажным семафором и её актуальность в современных условиях.**

Виды связи, сигнализации и наблюдения. Зрительная связь на корабле Теория: Знакомство с буквами А, Г, К, У, Т - положение рук в которых повторяется начертание на бумаге. Знакомство с буквами Н, О, Е, С, И, Ь - передаются одной рукой. Знакомство с буквами В, X, Ю, Я - симметричны ранее изученным. Знакомство с буквами П, Р, Л, М, Б, Д - симметричны, относительно друг друга. Знакомство с буквами Ф, Ы, Ш, Щ - более сложные, симметричны друг другу. Знакомство с буквами Ж, 3, Ц, Ч - правило правой руки. Практика: Чтение слогов, слов, фраз. Передача текста при помощи флажного семафора. Одно - и двух-флажные сигнальные сочетания. Состязания на точность приема (без учета времени). игра "Испорченный телефон".

**7.6. Соревнования на лучшего сигнальщика объединения.**

Соревнования среди школьников на быструю и точную передачу информации флажковым семафором.

**7.7. Соревнования по вязке узлов на скорость**

Завязывание узлов на скорость. Завязывание и сдача нормативов по вязке узлов.

**VIII. «Социально – культурные мероприятия»**

**8.1.** Экскурсии в морской порт, музей. Встречи с интересными людьми

**Материально-техническое обеспечение для реализации программы**

(из расчета 15 человек в группе)

Практические занятия проходят в основном в закрытых помещениях: бассейн, тир (2 рабочих места), спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал.

**Перечень необходимого учебного оборудования,**

**снаряжения и инвентаря.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование | | Кол-во |
| 1. | | Секундомер электронный. | | 4 шт. |
| 2. | | Рулетка 20 м. | | 1 шт. |
| 3. | | Винтовка пневматическая. | | 4 шт. |
| 4. | | Гантели 6 кг. | | 8 шт. |
| 5. | | Гантели 4 кг. | | 6 шт. |
| 6. | | Компас. | | 15 шт. |
| 7. | | Макет ММГ АК-74 | | 4 шт. |
| 8. | | Пулеулавливатели. | | 4 шт. |
| 9. | | Проектор мультимедийный. | | 1 шт. |
| 10. | | Интерактивная доска. | | 1 шт. |
| 11. | | Аптечка медицинская. | | 2 комп. |
| 12. | | Носилки медицинские. | | 1 шт. |
| 13. | | Маты гимнастические. | | 10 шт. |
| 14. | | Ковровое покрытие (по размеру матов). | | 1 шт. |
| 15. | | Гимнастический конь. | | 1 шт. |
| 16. | | Гимнастический козел. | | 1 шт. |
| 17. | | Гимнастическая перекладина. | | 1 шт. |
| 18. | | Шведская стенка. | | 4 шт. |
| 19. | | Шины большие и малые. | | 2 шт. |
| 20. | | Музыкальная аппаратура. | | Комплект. |
| 21. | | DVD-плейер. | | 1 шт. |
| 22. | | Телевизор. | | 1 шт. |
| 23. | | Весы напольные. | | 1 шт. |
| 24. | | Фотоаппарат цифровой. | | 1 шт. |
| 25. | | Видеокамера цифровая. | | 1 шт. |
| 26. | | Скакалка. | | 15 шт. |
| 27. | | Флажки | | 10 шт. |
| 28. | | Веревки 10мм по 30м | | 4 шт. |
| 29. | | Страховочная система | | 10 шт. |
| 30. | | Веревки для связывания верха и низа страховочной системы | | 10 шт. |
| 31. | | Семафорная азбука(набор) | | 10 шт. |
| 32. | | Мячи баскетбольные. | | 2 шт. |
| 33. | | Мячи футбольные. | | 2 шт. |
| 34. | | Мячи волейбольные. | | 2 шт. |
| 35. | | Ракетки бадминтонные. | | Компл. |
| 36. | | Коврики туристские для разборки автоматов. | | 10 шт. |
| Расходный материал. | | | | |
| 37. | Мишени № 6 | | 300 шт. | |
| 38. | Пули Gama Math 4.5 мм по 500 шт. | | 15 кор. | |

**Система отслеживания и оценивания**

**результативности программы**

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика

2. Текущий контроль

***1.Входящая* диагностика** проводится в начале года обучения и представляет практические задания для определения уровня физического развития. Этот вид диагностики проводится с каждым учащимся и показывает наличие или отсутствие физической подготовленности необходимой для дальнейшего обучении. Подтягивание, прыжок в длину с места, бег 400 м, челночный бег 5х10, наклон вперед, бег 30 м. Результаты диагностики фиксируются в протоколе входящей диагностики:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. ребенка | отжимания | Прыжок в длину с места | Бег  400 м | Челночный  бег 5х10 | Наклон вперед (см.) | Бег 30 м. (с.) |

В дальнейшем данные показатели фиксируются в ходе текущего контроля, промежуточной аттестации.

***2. Текущий контроль:***

Текущий контроль предполагает отслеживание знаний и умений учащихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года.

Текущий контроль проводится в форме сдачи нормативов: контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки (*табл.1*), контрольных показателей огневой подготовки, плавания, выполнения элементов строевой подготовки, тестовых заданий по медицинской подготовки, по ратным страницам истории.

Результаты текущего контроля оцениваются в баллах и заносятся в таблицу.

Максимальная оценка при выполнении до 5 баллов.

В конце учебного года каждому учащемуся выводится средняя арифметическая оценка по текущему контролю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Текущий контроль | | | | | | | | Итоговая оценка | |
| Дата | 21.09.  19 | 17.10.  19 | 18.01.  20 | 14.02.  20 | 16.03.  20 | 22.04.  20 | 24.02  20 | Средний  балл | Уровень в % |
| Ф.И.О.  Иванов Б. | Огневая | Медицина | Специальная | Строевая подготовка | РСИ | ОФП | Плавание |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3,5 | 70 |

*Таблица 1*

Оценка показателей физической подготовки (мальчики, юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Оценка, баллы | Возрастная группа (лет) | | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 |
| 1. | Бег 30 м., сек. | 5  4  3 | 5,4-5,8  5,9-6,3  6,4-6,8 | 5,1-5,5  5,6-6,0  6,1-6,5 | 4,8-5,2  5,3-5,7  5,8-6,2 | 4,4-4,8  4,9-5,3  5,4-5,8 | 4,2-4,7  4,8-5,2  5,3-5,6 | | 4,1-4,4  4,5-4,9  5,0-5,4 | 4,0-4,2  4,3-4,7  4,8-5,2 |
| 2. | Кросс  1000 м., мин., сек. | 5  4  3 | 3,43-4,04  4,05-4,32  4,33-5,06 | 3,32-3,51  3,52-4,23  4,24-4,54 | 3,23-3,44  3,45-4,10  4,11-4,40 | 3,13-3,43  3,44-3,58  3,59-4,30 | 3,06-3,23  3,24-3,47  3,48-4,16 | | 3,01-3,08  3,09-3,16  3,17-3,25 | 2,56-3,02  3,03-3,10  3,11-3,17 |
| 3. | Подтягивание  Из виса,  кол-во раз | 5  4  3 | 8-10  5-7  4-6 | 9-11  7-8  4-6 | 10-14  8-9  5-7 | 12-17  9-11  5-8 | 14-19  10-13  5-9 | | 16-20  12-15  6-11 | 18-22  13-17  6-12 |
| 4. | Наклон вперед, см. | 5  4  3 | от +11 и более  от + 4 до + 10,5  от - 2 до 5 | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3 | 181-195  166-180  151-165 | 196-210  181-195  166-180 | 211-220  196-210  181-195 | 215-225  206-214  191-205 | 220-230  213-219  201-212 | 225-236  217-224  209-216 | | 230-245  223-229  215-222 |

Оценка показателей физической подготовки (девочки, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Оценка, баллы | Возрастная группа (лет) | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. | Бег 30 м., сек. | 5  4  3 | 5,7-61  6,2-6,6  6,7-7,1 | 5,4-5,8  5,9-6,3  6,4-6,8 | 5,1-5,5  5,6-6,0  6,1-6,5 | 4,9-5,3  5,4-5,8  5,9-6,3 | 4,6-5,0  5,1-5,5  5,6-6,0 | 4,3-4,7  4,8-5,2  5,3-5,7 | 4,0-4,5  4,6-5,0  5,1-5,5 |
| 2. | Кросс  1000 м., мин., сек. | 5  4  3 | 3,55-4,14  4,15-4,37  4,38-5,06 | 3,45-4,06  4,07-4,28  4,29-4,54 | 3,35-3,50  3,51-4,10  4,11-4,33 | 3,26-3,40  3,41-3,58  3,59-4,18 | 3,18-3,30  3,31-3,47  3,48-4,05 | 3,14-3,25  3,26-3,37  3,38-4,00 | 3,10-3,21  3,22-3,32  3,33-3,45 |
| 3. | Подтягивание  Из виса,  кол-во раз | 5  4  3 | 4-5  2-3  1 | 5-6  3-4  1 | 6-7  4-5  1-3 | 7-8  5-6  1-3 | 8-9  5-7  2-4 | 9  6-8  2-5 | 10  6-9  2-5 |
| 4. | Наклон вперед, см. | 5  4  3 | от +16 и более  от + 5 до + 15,5  от - 5 до 5 | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3 | 161-170  151-160  142-150 | 171-180  161-170  150-160 | 186-195  176-185  165-175 | 201-210  191-205  180-190 | 211-220  201-210  180-200 | 215-225  205-214  190-204 | 220-230  209-219  190-205 |

Комментарий к табл. 1.

1. Бег на 30 м. Проводится на дорожке с резиновым покрытием (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера.

2. Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера.

3. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Учащийся принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девочки). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

5. Наклон вперед из положения «сидя». Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

6. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.

*Таблица 2.*

Оценка контрольных упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Результат | | |
| отлично | хорошо | удовлет. |
| Неполная разборка и сборка автомата Калашникова ММГ АК - 74, сек. | 25-27 | 28-30 | 31-35 |
| Стрельба из пневматической винтовки, стоя с дистанции 10м., из 5 выстрелов.  Сумма выбитых очков | 39 – 45 | 31 - 38 | 24- 30 |
| Плавание 25 метров  сек. | 12 – 15 | 16 – 18 | 19 – 22 |
| Выполнение элементов одиночной строевой подготовки:   1. Выход из строя, возвращение в строй. 2. Подход к начальнику, командиру, доклад. 3. Повороты на месте. 4. Повороты в движении. 5. Движение строевым шагом. 6. Выполнение воинского приветствия в движении. | Выполнены без замечаний | Выполнены с 2 замечаниями | Выполнены с 4 замечаниями |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Сборник нормативных документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе. - М: «Мнемозина», 2003.
2. В.В. Усманов: Содержание и организация деятельности районного кабинета военно-профессиональной направленности молодежи - Курган: «Парус-М», 2002.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации - М.: Воениздат, 2004.
4. С. В. Ефимов, Н.В. Мамаев: Методические рекомендации организации обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе - Тарко-Сале: «Северный луч», 2003.
5. Основы военной службы: Учебное пособие для классов военно-спортивной направленности / В.А. Антонов, О.В. Коротаева, Б.Н. Суняйкин; Под ред. В.В. Усманова - Курган, 2004.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. 4-е издание. Авторы: Смирнов А.Т., Мишин Б.Н., В.А. Васнев Москва «Просвещение» -2003 г.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. 4-е издание, исправленное и дополненное. Авторы: Смирнов А.Т., Мишин Б.Н., В.А. Васнев Москва «Просвещение» -2003 г.
8. Основы военной службы. Среднее профессиональное образование. Авторы: А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Москва «АСАДЕМА». 2002 г.
9. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан Автор: В.И. Бачевский. ООО «Редакция журнала «Военные знания» 2001г.
10. Журнал «Завуч» №5, 2003 года. Макаров В.А. «Быть, а не казаться». Кирсанов В.В., Катомин Н.Н. «Из опыта работы Первого Московского кадетского корпуса».
11. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. Автор: С.Э. Некляев. Москва. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС». 2003 г.
12. Журналы «Военные знания» 2003-2006 гг.
13. Журналы «Патриот Отечества» 2003-2006 гг.
14. Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003-2006 гг.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Библиотечка «Военные знания». Дни воинской славы России. Москва. 2003 г.
2. Библиотечка «Военные знания». Основы военной службы. Строевая подготовка. Учебное пособие. Москва. 2004 г.
3. Библиотечка «Военные знания». Основы военной службы. Военная топография. Учебное пособие. Москва. 2004 г.
4. Библиотечка «Военные знания». Основы военной службы. Уставы Вооружённых Сил. Учебное пособие. Москва. 2004 г.
5. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы». «Огневая подготовка». Авторы: А.Н. Иванов, И.С. Степанов. «Армпресс»2002 г.
6. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы» «Защита отечества - обязанность каждого гражданина» Выпуск 1. В.В. Смирнов, Г.Я. Чернышев, М.И. Горбылёв. ООО «Редакция журнала «Военные знания». 2003 г.
7. Библиотечка патриота Отечества. «Символы России и Вооружённых Сил». Авторы: А.Н. Иванов, М.Г. Иванович. «Армпресс». 2001г.
8. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы». «Боевые традиции Вооружённых Сил. Символы воинской чести». Авторы: А.Н. Иванов, А.В. Воронин. «Армпресс». 2001 г.

Приложение

Смета для реализации программы в расчете на 1 ребенка