МБОУ « Средняя общеобразовательная русско- татарская школа № 161 Советского района г. Казани»

Авторская программа

детского патриотического клуба «Патриоты России»

Разработчик: преподаватель- организатор ОБЖ

МБОУ «Школа № 161»

Воробьев Валерий Яковлевич

**Содержание**

1.Пояснительная записка...........................3

2. Содержание рабочей программы ……5

3. Учебно- тематическое планирование.. 7

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ». По *содержанию* она является военно- патриотической, по *функциональному назначению –* учебно – познавательной, досуговой, по *форме организации –* кружковой, по *времени реализации –* одногодичной.

**Образовательная программа** модифицированная.

**Актуальность.** В настоящее время успех развития общества в решающей мере зависит от настроя людей, от их готовности способствовать движению вперёд , от их самоотдачи во имя благополучия своей страны , от уровня сформированности у них патриотических чувств . Основным объектом воспитания патриотических чувств являются дети и молодёжь – будущее любого современного общества.

Вместе с тем, патриотизм ещё не стал объединяющей основой общества. Тревогу вызывает равнодушие молодого поколения к ветеранам войны и труда, их слабое физическое развитие, случаи вандализма.

**Программа имеет следующие разделы:**

* основы военной службы,
* строевая подготовка,
* огневая подготовка,
* туристическая подготовка,
* тактическая подготовка,
* медико- санитарная подготовка,
* гражданская оборона,
* ратные страницы истории.

**Цели и задачи программы :**

1.Формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, верности Отечеству.

2.Воспитание готовности к службе в армии.

3.Изучение истории и культуры Отечества и родного края.

4.Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.

5.Способствовать воспитанию гражданственности и нравственности, высокой ответственности, патриотических чувств.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

* В принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
* В формах и методах обучения ( активное, дифференцированное);
* В методах контроля (тесты, соревнования);
* В средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты, видеофильмы, книги).

Теория всегда подкрепляется практикой.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы от 11 до 17 лет. Этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Срок реализации** образовательной программы 1год.

**Формы занятий:**

* Фронтальная;
* Групповая;
* Индивидуальная.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.

**Режим занятий:** два раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты.**

По окончанию обучения воспитанник должен знать:

* Основные составляющие здорового образа жизни;
* Ратные страницы истории Отечества, республики, города;
* Основные понятия строевой подготовки;
* Правила оказания первой помощи;
* Правила пользования средствами индивидуальной защиты;
* Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

* Выполнять строевые приёмы на месте и в движении без оружия;
* Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту;
* Оказывать первую помощь пострадавшему;
* Выполнять неполную разборку и сборку АКМ;
* Снаряжать магазин АКМ патронами;
* Вязать морские и туристические узлы;
* Пользоваться средствами индивидуальной защиты.

**Способы проверки освоения программы:**

* Выполнение нормативов;
* Тестирование;
* Зачётные занятия.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы,**  **Тема занятий** | **Количество часов** |
| **1. Основы военной службы** | **27** |
| Почему необходима вооружённая защита отечества | 1 |
| Внешние и внутренние угрозы | 1 |
| Предназначение Вооружённых Сил РФ | 1 |
| Правовые основы Вооружённых Сил РФ | 1 |
| Общевоинские и боевые уставы Вооружённых Сил РФ | 2 |
| Обязанности военнослужащих | 1 |
| Военнослужащие и взаимоотношения между ними | 2 |
| Суточный наряд. Обязанности суточного наряда | 2 |
| Организация караульной службы. Обязанности часового | 3 |
| Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания | 1 |
| Военная присяга. | 1 |
| Форма одежды. Воинские звания. История воинских званий | 3 |
| Боевое знамя | 1 |
| Структура Вооружённых Сил РФ | 1 |
| Сухопутные войска | 1 |
| Воздушно- космические силы | 1 |
| Военно-морской флот | 1 |
| Войска, не входящие в состав видовВооружённых Сил России | 1 |
| Войска, не входящие в состав ВС РФ | 1 |
| Зачет | 1 |
| **2. Строевая подготовка** | **16** |
| Строи и управление ими | 1 |
| Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю | 1 |
| Строевая стойка и строевые приёмы | 3 |
| Воинское приветствие без оружия на месте и в движении | 2 |
| Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. | 2 |
| Строевая подготовка в составе отделения | 3 |
| Строевая подготовка в составе взвода | 3 |
| Зачет | 1 |
| **3. Огневая подготовка** | **23** |
| История создания отечественного оружия | 1 |
| Назначение и боевые свойства автомата Калашникова | 2 |
| Устройство, принцип действия основных частей и механизмов автомата Калашникова | 2 |
| Разборка и сборка автомата, снаряжение магазина автомата патронами | 4 |
| Устройство, характеристики пневматической винтовки | 1 |
| Правила прицеливания и приёмы стрельбы | 2 |
| Меры безопасности с оружием и боеприпасами | 1 |
| Стрелковые тренировки | 6 |
| Ручные осколочные гранаты | 3 |
| Зачет | 1 |
| **4. Тактическая подготовка** | **11** |
| Современный бой. Виды боя. | 1 |
| Действия солдата в обороне. | 1 |
| Действия солдата в наступлении. | 1 |
| Сторожевое охранение, боевое охранение, разведка | 1 |
| Отделение в обороне | 2 |
| Отделение в наступлении | 2 |
| Отделение в Сторожевом охранении, боевом охранении, разведке | 2 |
| Зачет | 1 |
| **5. Туристическая подготовка** | **18** |
| Собираясь в туристический поход | 2 |
| Средства и способы страховки. Вязка узлов | 3 |
| Техника пешеходного туризма. Установка палатки. Разведение костра | 2 |
| Преодоление препятствий и преград | 2 |
| Ориентирование на местности | 3 |
| Определение азимута на предмет | 2 |
| Определение высоты и расстояния | 1 |
| Туристические навыки. Практические тренировки | 2 |
| Зачет | 1 |
| **6. Физическая подготовка** | **11** |
| Развитие выносливости | 2 |
| Развитие силы | 2 |
| Развитие координационных способностей | 1 |
| Акробатические упражнения | 1 |
| Спортивные игры | 2 |
| Рукопашный бой | 2 |
| Зачет | 1 |
| **7. Медико-санитарная подготовка** | **16** |
| Понятие о ране, классификация ран. Первая помощь при ранениях | 1 |
| Виды кровотечений и их характеристика | 1 |
| Правила и техника остановки кровотечений | 2 |
| Понятие о переломах. Первая помощь при переломах | 2 |
| Первая помощь при ожогах и солнечном ударе | 2 |
| Первая помощь при остановке сердца. Искусственная вентиляция лёгких. Непрямой массаж сердца | 2 |
| Способы переноски пострадавших | 1 |
| Правила наложения стерильных повязок | 2 |
| Первая помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами | 2 |
| Зачет | 1 |
| **8. Гражданская оборона** | **9** |
| История создания Гражданской обороны | 1 |
| Характеристика оружия массового поражения | 3 |
| Средства индивидуальной защиты | 2 |
| Практические тренировки | 2 |
| Зачет | 1 |
| **9. Ратные страницы истории и история родного края** | **9** |
| История Российской армии | 2 |
| Дни воинской славы | 2 |
| Ордена и награды | 2 |
| История Татарстана. История Казани | 1 |
| Татарстанцы- Герои Советского Союза | 1 |
| Зачет | 1 |
| Всего | 140 |

**Содержание тем**

**1. Основы военной службы**

**Учебные цели:**

Познакомить с сущностью и содержанием воинской деятельности, с основными задачами Вооружённых Сил Российской Федерации, предназначением видов и родов войск, уяснить роль военной службы в гражданском, нравственном, профессиональном и физическом становлении личности, помочь проникнуться чувством уважения к Вооружённым Силам РФ.

В результате изучения раздела программы «Основы военной службы» обучающиеся должны

**знать:**

- необходимость вооружённой защиты Отечества в связи с внешней и внутренней угрозой;

- предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;

- историю создания уставов Вооружённых сил России;

- Устав внутренней службы;

- обязанности военнослужащих;

- воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания;

- военная присяга, содержание клятвы клуба «Красная гвоздика»;

- историю воинских званий;

- структуру Вооружённых Сил России.

**уметь:**

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

- поддерживать уставной воинский порядок;

- различать рода и виды войск;

- применять требования общевоинских уставов при выполнении общих обязанностей военнослужащих;

- точно выполнять и правильно применять положения общевоинских уставов при несении внутренней и караульной служб.

**Содержание раздела «Основы военной службы»**

**Тема № 1. *Почему необходима вооружённая защита Отечества.***

Занятие 1.1 – 1 час. Родина и её национальная безопасность. Сферы Вооружённых Сил (оборона страны, защита и охрана государственной границы РФ в воздушном пространстве и подводной среде защита на суше и на море), Федеральный закон «Об обороне» и организация обороны РФ.

**Тема № 2. *Внешние и внутренние военные угрозы.***

Занятие 1.2 – 1 час. Угроза национальной безопасности России. Локальные войны и конфликты, обязательства Вооружённых Сил России по участию в миротворческих операциях по поддержанию мира, Военная доктрина, обеспечивающая ядерное содержание, военные аспекты международного военного права.

**Тема № 3. *Предназначение Вооружённых Сил РФ.***

Занятие 1.3 – 1 час. Статья 10 «Об обороне». Вооружённые Силы РФ – государственная организация, составляющая основу оборону страны. Они предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами.

**Тема № 4. Правовые основы Вооружённых Сил РФ**.

Занятие 1.4 – 1 час. Законодательные и подзаконные акты, регламентирующие деятельность ВС РФ.

**Тема № 5. Общевоинские и боевые уставы Вооружённых Сил РФ**. История создания уставов вооружённых сил России.

Занятие 1.5, 1.6. – 2 часа. История возникновения военных уставов, их общее предназначение и структура. Устав Вооружённых Сил России – это свод законов воинской службы.

**Тема № 6. *Обязанности военнослужащих.***

Занятие 1.7 – 1 час. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Федеральный закон «О статусе военнослужащих».

**Тема № 7. *Военнослужащие и взаимоотношения между ними.***

Занятие 1.8, 1.9. – 2 часа. Общие обязанности военнослужащих. Начальники и подчинённые, старшие и младшие.

**Тема № 8. *Суточный наряд. Обязанности суточного наряда.***

Занятие 1.10, 1.11. – 2 часа. Суточный наряд роты, его состав. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Тренировка в выполнении обязанностей дневального по роте.

**Тема № 9. *Организация караульной службы. Обязанности часового.***

Занятие 1.12- 1.14 – 3 часа. Основные положения Устава гарнизонной и караульной служб. Обязанности часового.

**Тема № 10. *Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания.***

Занятия 1.15 – 1 час. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Порядок применения поощрений. Поощрения, применяемые к солдатам. Правила поведения командира отделения, взвода, роты. Порядок дисциплинарных взысканий. Ответственность военнослужащих за нарушения российских законов.

**Тема № 11. *Военная присяга.***

Занятие 1.16 – 1 час. Военная присяга – клятва воина на верность родине. Текст, смысл и значение Военной присяги для военнослужащих. Ритуал привидения к присяге. Текст, смыл и значение клятвы юнармейца.

Ритуал привидения к клятве.

**Тема № 12. Военная форма одежды. *Воинские звания, знаки различия. История воинских званий и военной формы одежды..***

Занятие 1.17- 1.19 – 3 часа. История воинских званий. Воинские звания и порядок их присвоения, военная форма одежды.

**Тема № 13. *Боевое знамя.***

Занятие 1.20 – 1 час. История Боевых знамен, ритуал вручения Боевого знамени.

**Тема № 14. *Структура Вооружённых Сил РФ.***

Занятие 1.21 – 1 час. Структура Вооружённых Сил России, виды Вооружённых Сил и рода войск.

**Тема № 15. *Сухопутные войска.***

Занятие 1.22 – 1 час. Сухопутные войска (Мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска противовоздушной обороны, специальные войска). История их создания, предназначение.

**Тема № 16. В*оздушно- космические силы.***

Занятие 1.23. – 1 час. Военно-воздушные Силы, история их создания, предназначение. Роды авиации (бомбардировочные, истребительные, штурмовые, разведывательные, транспортные). Войска ПРО и ПВО, космические войска.

**Тема № 17. *Военно-морской флот.***

Занятие 1.24 – 1 час. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Рода сил ВМФ (подводные, надводные, морская авиация, береговые войска, ракетно-артиллерийские, морская пехота).

**Тема № 18. В*ойска, не входящие в состав видов* Вооружённых Сил России*.***

Занятие 1.25– 1 час. Другие рода войск Вооружённых сил и рода войск воздушно-десантные, ракетные войска стратегического назначения, железнодорожные, история создания и предназначение.

**Тема № 19. Войска, не входящие в состав Вооружённых Сил России**

Занятие 1.26 –1 час. Пограничные, войска национальной гвардии, войска гражданской обороны (спасательные воинские формирования), история создания и предназначение.

Занятие 1.27 –1 час. ***Зачет***

**2. Строевая подготовка**

**Учебные цели:**

Выработать умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы и действия в составе отделений, взводов. Выработка строевой выправки, подтянутости и выносливости. Подготовить подразделения к слаженным действиям в различных строях. Воспитывать дисциплинированность, любовь к традициям Вооружённых Сил, патриотические чувства.

В результате изучения раздела программы «Строевая подготовка» и получения практических навыков в выполнении Строевого устава обучающиеся должны

**знать:**

- основные положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ.

**уметь:**

- выполнять обязанности военнослужащих перед строем и в строю;

- уверенно выполнять строевые приёмы на месте и в движении, без оружия;

- выполнять воинское приветствие;

- выходить и становиться в строй;

- подходить к начальнику и отходить от него;

- правильно действовать в строях отделения и взвода в пешем порядке;

**Содержание раздела «Строевая подготовка»**

**Тема № 1. Строи и управление ими*.***

Занятие 2.1. – 1 час. Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.

**Тема № 2. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю*.***

Занятие 2.2. – 1 час.

**Тема № 3. *Строевая стойка и строевые приёмы.***

Занятие 2.3 - 2.5. – 3 часа. Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно», »Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении.

**Тема № 4. Воинское приветствие без оружия на месте и в движении.**

Занятие 2.6, 2.7. – 2 часа. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

**Тема № 5. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него**.

Выход из строя. Возвращение в строй. Подход и отход от начальника.

Занятие 2.8, 2.9. – 2 часа.

**Тема № 6.*Строевая подготовка в составе отделения.***

Занятие 2.10 -2. 12. - 3 часа. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

**Тема № 8. *Строевая подготовка в составе взвода.***

Занятие 2.13- 2.15. – 3 часа. Строи взвода. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

Занятие 2. 16. – 1 час. ***Зачет***

**3. Огневая подготовка**

**Учебные цели:**

Обучить умелому использованию оружия в различных условиях боевой обстановки. Познакомить с правилами обращения с оружием, его свойствами, назначением, устройством и неполной разборкой. Научить производству меткого выстрела из автомата из положения, лёжа по целям, расположенным на известных дальностях. Привить навыки по уходу и сбережению автомата. Дать первоначальные понятия о явлении выстрела и закономерностях полёта пули в воздухе. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, смелость.

В результате изучения раздела программы «Огневая подготовка» обучающиеся должны

**знать:**

- основы и правила стрельбы из стрелкового оружия в различных условиях;

- боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;

- содержание и порядок приведения стрелкового оружия в различных условиях;

- боевые возможности и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению ;

- правила хранения, эксплуатации, сбережения оружия;

- основные положения курса стрельб, меры безопасности при обращении с оружием.

**уметь:**

- готовить оружие к стрельбе;

- вести стрельбу из него по неподвижным целям в соответствии с приёмами и правилами;

- анализировать результаты стрельбы;

- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;

- организовать и методически правильно проводить занятия по огневой подготовке с личным составом отделения;

- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

**Содержание раздела «Огневая подготовка»**

**Тема № 1. *История создания отечественного оружия.***

Занятие 3.1. – 1 час. История создания отечественного оружия и его назначение.

**Тема № 2. *Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.***

Занятие 3.2. - 3.3. – 2 часа. Назначения, боевые свойства АКМ.

**Тема № 3. *Устройство, принцип действия основных частей и механизмов автомата Калашникова*.**

Занятие 3.4. - 3.5. – 2 часа. Принцип действия автомата Калашникова.

Работа частей и механизмов АКМ. Работа частей и механизмов при стрельбе.

**Тема № 4. *Разборка и сборка АКМ. Снаряжение патронами магазина АКМ***

Занятие 3.6. - 3.9. – 4 часа. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Виды разборки АКМ. Порядок неполной разборки и сборки АКМ . Тренировка в разборке и сборке автомата. Снаряжение патронами магазина АКМ.

**Тема № 5. *Устройство, принцип действия основных частей и механизмов пневматической винтовки.***

Занятие 3.10. - 1 час. Назначения, характеристики, общее устройство пневматической винтовки.

**Тема № 6. *Правила прицеливания и приёмы стрельбы.***

Занятие 3.11. - 3.12. – 2 часа. Тренировка в удержании автомата, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа, стоя, с колена. Меры безопасности при обращении с оружием.

**Тема № 7. *Меры безопасности при обращении с оружием.***

Занятие 3.13. – 1 час. Меры безопасности при обращении с оружием, на занятиях, на стрельбище

**Тема № 8. *Стрелковые тренировки.***

Занятие 3.14. - 3.19. – 6 часа. Тренировка по технике стрельбы. Стрельба по неподвижным целям. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы

**Тема № 9. *Ручные осколочные гранаты.***

Занятие 3.20. - 3.22. – 3 часа. История создания, назначение, устройство, принцип действия, ТТХ, Техника применения.

***Зачет*** Занятие 3.23. – 1 час.

**4. Тактическая подготовка**

**Учебные цели:**

Помочь приобрести практические навыки, необходимые для самостоятельных действий в бою в любое время года и на различной местности. Учить тактически правильно использовать местность, быстро передвигаться на поле боя, сноровисто преодолевать различные препятствия, быстро окапываться, умело применять своё оружие, проявлять инициативу и находчивость. Морально-боевые качества.

В результате изучения раздела программы «Тактическая подготовка» обучающиеся должны

**знать:**

- теорию боя;

- средства и способы страховки;

- устройство компаса;

- ориентирование карты по компасу;

- движение по азимутам;

-способы передвижения солдат в бою;

- топографическую карту;

**уметь:**

- перебегать, переползать по-пластунски, на получетвереньках, на боку;

- преодолевать естественные преграды;

- двигаться по азимуту в заданном направлении;

- ориентироваться на местности;

- определять высоту и расстояние;

- пользоваться страховкой;

- преодолевать препятствия и преграды;

- быстро окапываться;

- применять оружие.

**Содержание раздела «Тактическая подготовка».**

**Тема № 1. *Современный бой.***

Занятие 4.1. – 1 час. Современный бой. Виды боя. Обязанности военнослужащего в бою

**Тема № 2. *Действия солдата в обороне.***

Занятие 4.2. – 1 час. Действия солдата в обороне. Обязанности наблюдателя

**Тема № 3. *Действия солдата в наступлении.***

Занятие 4.3. – 1 час. Действия солдата в наступлении. Способы передвижения солдата в бою.Перебежки, переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку.

**Тема № 4. *Сторожевое охранение, боевое охранение, разведка***

Занятие 4.4. – 1 час. Действия солдата в Сторожевом охранении, боевом охранении, разведке

**Тема № 5. *Отделение в обороне***

Занятие 4.5- 4.6. – 2 часа. Действия отделения в обороне

**Тема № 6. *Отделение в наступлении.***

Занятие 4.7- 4.8. – 2 часа. Действия отделения внаступлении.

**Тема № 7. *Отделение в Сторожевом охранении, боевом охранении, разведке***

Занятие 4.9- 4.10. – 2 часа. Действия отделения в Сторожевом охранении, боевом охранении, разведке

Занятие 4.11. – 1 час. ***Зачет***

**5. Туристическая подготовка**

**Учебные цели:**

Помочь приобрести туристические навыки. Познакомить со средствами и способами страховки, техникой пешего туризма, вязкой узлов, установкой палатки, ориентирование на местности, движение по азимуту, устройством компаса. Учить пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять высоту, ширину объекта и расстояние до него. Воспитывать собранность и выносливость. Формировать навыки по спасению человека в экстремальной ситуации.

В результате изучения раздела программы «Туристическая подготовка» обучающиеся должны

**знать:**

- способы выживания в экстремальных условиях;

- технику пешеходного туризма;

- средства и способы страховки;

- устройство компаса и способ его применения;

- ориентирование карты по компасу;

- топографические знаки;

- движение по азимутам;

- обязанности в походном лагере;

**уметь:**

- ориентироваться на местности;

- вязать узлы;

- устанавливать палатку;

- разводить костер разными способами;

- определять азимут на предмет;

- «читать» топографические карты;

- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;

- пользоваться страховкой;

- преодолевать препятствия и преграды.

**Содержание раздела «Туристическая подготовка»**

**Тема № 1. *Собираясь в туристический поход.***

Занятие 4.1.- 4.2. – 2 часа. Туристический маршрут. Твой помощник - компас. Личное и групповое снаряжение. Правильно уложенный рюкзак. Медицинская аптечка. Обязанности в походном лагере.

**Тема № 2. *Средства и способы страховки. Вязка узлов.***

Занятие 4.3.- 4.5. – 3 часа. Виды узлов и способы их связывания.

**Тема № 3. *Техника пешего туризма. Установка палатки. Разведение костра.***

Занятие 4.6.- 4.7. – 2 часа. Виды и способы жизнеобеспечения человека. Снаряжение и имущество туриста. Маршрутная карта. Организация ночлега в лесу. Типы костров и способы их разведения. Отработка умения быстро устанавливать палатку.

**Тема № 4. *Преодоление препятствий и преград.***

Занятие 4.8.- 4.9. – 2 часа. Виды препятствий и преград и способы их преодоления. Отработка навыков умений и навыков преодоления различных препятствий.

**Тема № 5. *Ориентирование на местности.***

Занятие 4.10.- 4.12. – 3 часа. Виды и способы ориентирования на местности. Способы выживания в экстремальных условиях . Топографические знаки. Топографические карты.

**Тема № 6. *Определение азимута на предмет.***

Занятие 4.13.- 4.14 – 2 часа. Виды и способы ориентирования по местным предметам. Отработка навыков по овладению способами ориентирования, определения азимута на предмет.

**Тема № 7. *Определение высоты и расстояния.***

Занятие 4.15 – 1 час. Отработка навыков определения высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него.

**Тема № 8. *Туристические навыки. Практические тренировки.***

Занятие 4.16.- 4.17. – 2 часа. Работа с топографическими картами. Ориентирование на местности (заданное направление). Ориентирование по солнцу. Движение по азимутам. Переправа по верёвке с перилами. Укладка бревна и переправа по нему. Преодоление «мышеловки». Организация бивака, разведение костра. Определение высоты и ширины удалённого объекта и расстояния до него. Передвижение в населённом пункте с соблюдением правил дорожного движения.

Занятие 4.18. – 1 час. ***Зачет***

**6. Физическая подготовка**

**Учебные цели:**

Способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость. Подготовить к сдаче нормативов по физической подготовке. Воспитывать волю, смелость, дисциплинированность, стремление к более высоким спортивным достижениям.

В результате изучения раздела программы «Физическая подготовка» обучающиеся должны

**знать:**

- значение двигательной активности и закаливающих процедур для здоровья человека;

- влияние факторов внешней среды на организм человека;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, преодолевать рекомендованную в комплексной программе полосу препятствий;

- выполнять акробатические упражнения;

- подтягиваться на перекладине;

- метать различные по весу и форме снаряды на дальность и на меткость;

- выполнять скоростной бег;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног;

- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;

- демонстрировать и применять в спортивной игре или в процессе выполнения специально-комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

**Содержание раздела «Физическая подготовка»**

**Тема № 1. *Развитие выносливости.***

Занятие 5.1.- 5.2. – 2 часа. Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.

Отжимания, подтягивание на перекладине, наклоны туловища, приседания. Прыжки в длину и высоту. Метание различных по массе и форме снарядов на дальность и на меткость. Подвижные игры.

**Тема № 2. *Развитие силы.***

Занятие 5.3.- 5.4. – 2 часа. Разминка. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения. Упражнение тела в висе. Комплекс упражнений со штангой, гирями, гантелями, эспандером. Прыжки, многоскоки , метания, перетягивание каната, лазание по канату, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

**Тема № 4. *Развитие координационных способностей.***

Занятие 5.5. – 1 час. Разминка. Метание в цель различных предметов, прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Бег по лабиринту. Прыжки через барьеры Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

**Тема № 5. *Акробатические упражнения.***

Занятие 5.6. – 1 час. Разминка. Ритмическая гимнастика. Строевой шаг. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. Упражнение на бревне, низкой перекладине. Перелезание через гимнастического коня.

**Тема № 6. *Спортивные игры.***

Занятие 5.7.- 5.8. – 2 часа. Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.

**Тема № 7. *Рукопашный бой.***

Занятие 5.9.- 5.10. – 2 часа. Отработка приёмов рукопашного боя. Удары рукой и нагой. Защитные действия. Болевые приёмы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника.

Занятие 5.11. – 1 час. ***Зачет***

**7. Медико-санитарная подготовка**

**Учебные цели:**

Помочь приобрести необходимые знания и термины для понимания угрожающих жизни состояний. Научить владеть тактикой оказания помощи при несчастных случаях. Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных ситуациях. Воспитывать чувство сострадания и взаимопомощи.

В результате изучения раздела программы «Медико-санитарная подготовка» и получения практических навыков обучающиеся должны

**знать:**

- классификация ран и их причины;

- характеристику различных видов кровотечений и их причины;

- правила и технику остановки кровотечений;

- симптомы солнечного удара, виды ожогов;

- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;

- характеристику перевязочного материала;

- правила наложения стерильных повязок;

- как оказать первую медицинскую помощь при поражении радиоактивными отравляющими веществами;

**уметь:**

- оказать первую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;

- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;

- обездвиживать повреждённую часть тела;

- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;

- переносить пострадавших;

- оказывать неотложную помощь в любых ситуациях, не теряться при этом.

**Содержание раздела «Медико-санитарная подготовка»**

**Тема № 1. *Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях.***

Занятие 7.1.- 1 час. Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой помощи при ранениях.

**Тема № 2. *Виды кровотечений и их характеристика.***

Занятие 7.2.- 1 час. Характеристика различных видов кровотечений и их причины.

Оказание первой помощи при кровотечениях.

**Тема № 3. *Правила и техника остановки кровотечений.***

Занятие 7.3.- 7.4. - 2 часа. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечении.

**Тема № 4. *Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах.***

Занятие 7.5.- 7.6. - 2 часа. Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой помощи при переломах.

**Тема № 5. *Первая помощь при ожогах и солнечном ударе.***

Занятие 7.7.- 7.8. - 2 часа. Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой помощи при ожогах и солнечном ударе.

**Тема № 6*. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.***

Занятие 7.9.- 7.10. - 2 часа. Правила оказания первой помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.

**Тема № 7. *Способы переноски пострадавших.***

Занятие 7.11. - 1 час. Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших.

**Тема № 8. *Правила наложения стерильных повязок.***

Занятие 7.12.- 7.13. - 2 часа. Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище.

**Тема № 9. *Первая помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.***

Занятие 7.14.- 7.15. - 2 часа. Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ. Отработка навыков оказания первой помощи при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

Занятие 7.16. - 1 час. ***Зачет***

**8. Гражданская оборона**

**Учебные цели:**

Познакомить с основными положениями Федерального закона «О гражданской обороне», основными понятиями и определениями, задачами Гражданской обороны, структурой и органами управления. Познакомиться с классификацией средств индивидуальной защиты, их назначением и принципом действия, с простейшими и подручными средствами защиты, правилами эвакуации, устройством фильтрующего противогаза. Отработать навыки защиты органов дыхания и кожи. Помочь уяснить принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения. Учить изготовлять простейшие средства индивидуальной защиты, стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе.

В результате изучения раздела программы «Гражданская оборона» обучающиеся должны

**знать:**

- историю создания, предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны;

- классификацию средств индивидуальной защиты;

- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты, правила пользования ими;

- устройство фильтрующего противогаза;

- принцип действия и поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него;

- правила эвакуации;

**уметь:**

- пользоваться средствами индивидуальной защиты;

- изготовлять простейшие средства индивидуальной защиты;

- стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе;

- защищать органы дыхания и кожу.

**Содержание раздела «Гражданская оборона»**

**Тема № 1*. История создания системы гражданской обороны и её задачи.***

Занятие 8.1.– 1 час. История создания системы гражданской обороны. Структура и органы управления. Основные понятия и определения гражданской обороны. Задачи, стоящие перед гражданской обороной.

**Тема № 2. *Характеристика оружия массового поражения.***

Занятие 8.2.- 8.4. – 3 часа. История появления, принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения (ядерного, химического, бактериологического). Способы защиты от него.

**Тема № 3. *Средства индивидуальной защиты.***

Занятие 8.5.- 8.6. – 2 часа. Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение и принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Устройство фильтрующего противогаза.

**Тема № 4. *Практические тренировки.***

Занятие 8.7.- 8.8. – 2 часа. Правила эвакуации. Отработка навыков пользования средствами индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз, респиратор и простейшие средства) и кожи (ОЗК, Л-1).

Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки). Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в противогазе.

Занятие 8.9.– 1 час. ***Зачет***

**9. Ратные страницы истории и история родного края**

**Учебные цели:**

Познакомить с Федеральным законом, установившим дни воинской славы, с днями воинской славы, с формами увековечивания памяти воинов России. С помощью видеофильма познакомить с видами оружия и боевой техники. Изучить историю Великой Отечественной войны. Познакомить с историей государственных наград за военные отличия в России. Воспитывать на примерах героев Отечества патриотические чувства и гордость за свою Родину.

В результате изучения раздела программы «Ратные страницы истории и история родного края» обучающиеся должны

**знать:**

- дни Воинской славы, их историю;

- формы увековечивания памяти воинов России;

- организацию проведения дней Воинской славы;

- порядок проведения воинских ритуалов;

- виды оружия и боевой техники;

- Ход и основные битвы Великой отечественной войны;

- награды за военные отличия;

- героев Татарстана;

**уметь:**

- работать исторической литературой и документами;

- использовать исторические и географические карты;

- анализировать и соотносить исторические события и явления;

- пользоваться историческими каталогами и справочниками.

**Содержание раздела «Ратные страницы истории и история родного края»**

**Тема № 1. *История Российской армии.***

Занятие 9.1.- 9.2. – 2 часа. История ВС РФ с древних времен до настоящего времени. Виды оружия и боевой техники. Просмотр видеофильма.

**Тема № 2. *Дни воинской славы.***

Занятие 9.3.- 9.4. – 2 часа. Федеральный закон, установивший дни славы русского оружия – дни воинской славы России. Формы увековечивания памяти воинов России. Организация проведения дней воинской славы. Порядок проведения воинских ритуалов.

**Тема № 3. *Ордена и награды.***

Занятие 9.5.- 9.6. – 2 часа. История государственных наград за военные отличия в России. Виды орденов и наград. Основные государственные награды Российской империи, СССР и Российской Федерации. Герои Отечества.

**Тема № 4. *История Татарстана. История Казани.***

Занятие 9.7– 1 час.История *Татарстана*. Основные достижения. История Казани.

**Тема № 5. Татарстанцы- *Герои Советского Союза***

Занятие 9.8– 1 час.Улицы Казани, названные именами героев. Биографии героев.

Занятие 9.9– 1 час. ***Зачет***

**Список литературы.**

1. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2016 – 320с.: ил. (основной учебник)

2. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./ А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев и др.; – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.–160 с.

3. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. / А.Т.. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2014-160 с. : 8 л. 4 л.

4. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробъева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2015 - 382, [2] с.

5. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд.

/А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с.: 8 л. ил.

6. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений Смирнов А.Т., Хренников Б.О

7. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы / под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

8. Основы безопасности жизнедеятельности: программы общеобразовательных учреждений, 1-11 классы/под общей редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

9. Федеральные законы Российской Федерации «О Гражданской обороне», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статья 14 Закона РФ» «Об образовании»,« О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в связи с сокращением срока военной службы по призыву » // Собрание законодательства РФ: официальное издание. – М., 1998-2007.

10. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл.: пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ. Общеобразовательных учреждений/А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под общ.ред. А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение , 2002

11. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение»2017 г.

12. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение» 2017 г.

13. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система знаний. 5-9 , 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под редакцией Г.С.Ковалёвой, О.Б.Логиновой. – М. : Просвещение, 2017. – (Работаем по новым стандартам)

14. Методика обучения ОБЖ. Пособие для учителя. Л.В.БайбородоваЮ.В.Индюков Москва «Владос» 2004.

15. Методика проведения соревнований по программе спартакиады допризывной молодёжи Профилактика Детского дорожно-транспортного травматизма/ В.В.ШумиловаЕ.Ф.Таркова Волгоград Издательство «Учитель» 2007