

## **ПРОГРАММА**

### **«ШКОЛА СПАСАТЕЛЯ»**

*Для учащихся 1-11х кадетских классов*

*муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения*

*«Средняя общеобразовательная школа № 52»*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кадетского образования и воспитания "Школа спасателя" разработана в соответствии с Конституцией РФ, ст. 28, ст. 29 (о свободе совести и о свободе информации), Федеральным законом "О свободе совести и религиозных объединениях" (ст. 3, п. 1, ст. 5, п. 4), Федеральным Законом "Об образовании РФ", Национальной доктриной образования, Международной конвенцией "О правах ребенка" 1989 г., "Всеобщей декларацией прав человека", Гражданским кодексом РФ, Постановлением администрации Алтайского края от 16.08.2007г. №356 «Об утверждении плана реализации дополнительных образовательных программ в кадетских классах, кадетских школах, кадетских школах-интернатах Алтайского края», Концепцией профильного обучения, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности и другими законодательными актами и нормативными документами, касающимися сфер образования и культуры.

Программа определяет содержание, основные пути развития духовно нравственного и патриотического воспитания в специализированных кадетских классах и направлена на воспитание патриотизма, формирование навыков безопасного поведения.

Программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий. Программа "Школа спасателя" имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем, определяет актуальность проблемы духовно-нравственного и патриотического воспитания детей и молодежи.

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формирование такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад должна внести современная школа.

Учитывая контингент микрорайона «Поток», социальный запрос родителей в виде предложений усилить воспитательный потенциал образовательной программы школы по направлению гражданско-патриотического воспитания, педагогический коллектив, Совет школы принял решение об открытии кадетских классов и формировании кадетского корпуса «Спасатель».

Современная законодательная база в области образования обращает пристальное внимание на важность проблемы формирования у школьников культуры личной безопасности. Так в статье 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» говорится о том, что «педагогические работники обязаны формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни».

Самое главное в школе – это безопасность. Именно благодаря грамотным действиям спасателей во время чрезвычайных ситуаций происходит ликвидация угрозы человеческих жизней, именно благодаря умению сконцентрироваться, оценить ситуацию, проявить выдержку, сноровку человек выживает в чрезвычайных ситуациях. Нам кажется, что именно эти навыки сегодня как никогда актуальны.

### **Цель программы:**

социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции, культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

### **Основными задачами программы являются:**

1. Развитие мотивации к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.
2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.
3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.
5. Формирование личностной культуры кадета, приобщение к искусству и раскрытие творческого потенциала.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов:**

- гуманистической направленности воспитания и образования детей и подростков;
- личностной самооценности и личностно-значимой деятельности;
- единства образования и воспитания;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- коллективного воспитания;
- государственно-общественного управления и контроля;
- системности и преемственности воспитания.

Программа рассчитана на обучение и воспитание учащихся от 6,6 до 18-19 лет.

## **Курс «Школа безопасности» (1-4 классы)**

Техногенная деятельность современного общества, обострение социальных противоречий, проявление разрушительных сил природы, явившихся следствием непродуманных отношений общества с окружающей средой, создают предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека. Преодолеть эти опасности или, в крайнем случае, уменьшить, смягчить их воздействие возможно при условии систематического обучения каждого человека стратегии поведения в различных ситуациях, создающих угрозу для его нормальной жизни, труда и отдыха.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром и где, в силу возрастных психофизиологических особенностей – чрезвычайная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, а также отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными обитателями и явлениями, техникой. Подтверждением этому служат печальные факты гибели и получения травм детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально-опасными личностями. Эти обстоятельства говорят о необходимости усиления систематического и планомерного, а не эпизодического, от случая к случаю, обучения ребёнка умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть, трудиться. Важную роль в этом процессе может сыграть предлагаемая для внеурочной деятельности в начальной школе программа «Школа безопасности».

На уровне школы нормативными документами, определяющими правовое поле для организации внеурочной деятельности для учащихся школы, помимо перечисленных, являются: Закон «Об образовании Кировской области», Типовое положение об образовательном учреждении, Устав школы, приказы директора, локальные акты школы.

Новизна программы: содержание программы «Школа безопасности» отличается развёрнутостью, личностной ориентацией и концентрическим расширением объёма информации от класса к классу в рассмотрении вопросов безопасности.

### **Цель программы:**

Формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

### **Задачи программы:**

развитие у детей чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

стимулирование у ребёнка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

### **Основные принципы содержания программы:**

- принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;
- принцип наглядности предполагает максимальное использование мультимедиа продуктов при проведении занятий;
- принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
- принцип системности заключается в концентрической последовательности занятий по классам от простого к сложному;
- принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Аудитория: программа рассчитана для работы с учащимися 1-4 классов в возрасте от 7 до 11 лет.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 4 года.

Формы и режим занятий: форма проведения – мини-занятие, предполагающее взаимопроникновение различных видов деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изодейтельности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций.

На изучение курса «Школа безопасности» в каждом классе отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 135 часов: 1 класс- 32 часа, 2-4 классы – по 33 часа.

### **Программа включает три раздела:**

1. Дорожная азбука.
2. Служба 01.
3. Опасные и чрезвычайные ситуации.

Ожидаемые результаты и способы определения их достижения: в ходе реализации программы «Школа безопасности» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов.

### **Воспитательные результаты:**

- 1 уровень: приобретение школьниками социальных знаний о формах безопасного поведения, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- 2 уровень: получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к своей безопасности и безопасности окружающих.
- 3 уровень: получение школьниками опыта самостоятельности в принятии решений и выработке навыков безопасного поведения в реальной жизни.

В результате прохождения программного материала выпускники школы будут *знать*:

правила перехода дороги, перекрёстка;  
обязанности пассажира;  
особенности жизнеобеспечения дома и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;  
характеристики водоёмов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;  
способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;  
правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёмов;  
меры пожарной безопасности;  
правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях;  
наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;  
опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;

***помнить:***

основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;  
рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов;  
порядок и правила вызова полиции, скорой помощи, пожарной охраны;

***обладать навыками:***

организации безопасной переправы через небольшую водную преграду;  
разведение и гашение костра;  
ориентирование на местности;  
действие в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в поле, в лесу, у водоёма;  
оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами;

Обучающиеся получают возможность для формирования **универсальных учебных действий:**

***личностных:***

выраженной устойчивой познавательной мотивации;  
положительной, адекватной, дифференцированной самооценки;  
компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиции партнёров в общении, устойчивое следование в поведении моральным нормам;  
установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь;

***регулятивных:***

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

проявлять инициативу в сотрудничестве;  
самостоятельно, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;

***познавательных:***

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;

осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

***коммуникативных:***

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;  
продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников;

последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию;  
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Основными способами достижения планируемых результатов является проведение по окончании изучения раздела обобщающих игр, викторин, конкурсов, практических занятий.

***Формы подведения итогов реализации программы:***

1 класс: игра-викторина «Моя безопасность»

2 класс: игра «Светофор здоровья»

3 класс: игра-конкурс «Настоящие Робинзоны»

4 класс: туристический слёт

**Содержание программы**

***Раздел 1. Дорожная азбука***

Дорога в школу и домой. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине. Светофор. Пешеходный переход. Что означают дорожные знаки. Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм. На наших улицах. Сигналы светофора. Правила перехода улиц и дорог. Обязанности пассажиров. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрёстки, их виды. Новое о светофоре и дорожных знаках. Мы – пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. На загородной дороге. Правила езды на велосипеде. ГИБДД. Пути автомобильные. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании ж/д транспортом.

***Раздел 2. Служба 01***

Огонь – друг и враг человека. Спички не тронь, в спичках огонь! Причины возникновения пожара. Противопожарный режим в школе. Противопожарный режим в школе. Действия в случае пожара. Практическое

занятие по эвакуации. Действия в случае пожара дома. Первая помощь при ожогах. Лесные пожары. Противопожарное оборудование. История пожарной охраны. Экскурсия в пожарную часть.

### ***Раздел 3. Опасные и Чрезвычайные ситуации.***

Что вокруг нас может быть опасным? Опасные ситуации в школе. Опасность у тебя дома. Звонок по телефону. Открывать ли дверь незнакомцу? Как вести себя с домашними питомцами. Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы. С кем дружат болезни. Оказание первой медицинской помощи при порезах, укусах насекомых, обморожениях. Школьный травматизм. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь при отравлениях. Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Инфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Можно ли уберечься от травм? В глаз, ухо, нос попало инородное тело. Ушибы, ссадины, порезы. Вывихи, растяжения. Безопасность в любую погоду. Безопасность на воде. Безопасное поведение дома. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током, отравлении газом. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, переломе. Съедобные и несъедобные растения, грибы. Правила поведения в лесу. Вредные привычки, их влияние на здоровье. ЧС. Что это? Наводнения. Землетрясения. Ураганы. Оказание первой медицинской помощи при ударе молнией, при укусах насекомых и змей. Оказание первой медицинской помощи при солнечных, тепловых ударах, при сотрясении мозга. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

## **Курс «Хореография» (1-4 классы)**

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме. Изучение хореографии в кадетской школе направлено на освоение культуры бального танца, которая включает в себя историко-бытовой, классический европейский танец и бальный танец на народной основе. Вспомогательным средством овладения техникой и манерой исполнения бального танца являются элементы народного танца, классического танца, общеразвивающие и специальные тренировочные упражнения. Изучение хореографии рассматривается как средство физического, эстетического и этического воспитания. Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность и предназначена для



учащихся кадетских классов общеобразовательной школы. Специфика данной программы позволяет комплексно решать задачи духовно-нравственного и гражданско-патриотического образования и воспитания. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Цели и задачи данной программы согласованы с целями школы в рамках реализации кадетского компонента.

**Цель:** способствовать развитию творческого потенциала учащихся, формированию нравственно-эстетических и патриотических идеалов личности в процессе обучения искусству хореографии в рамках изучения танцевальной культуры.

**Задачи:**

1. Развитие творческого воображения, художественного мышления на основе знакомства с танцевальной культурой.
2. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей по средствам овладения и освоения элементов бального танца.
3. Обучение пониманию образного языка танца в сочетании с музыкой, с учетом культурно-исторического своеобразия традиционной культуры .
4. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и

**Виды и формы организации учебного процесса**

В зависимости от педагогических задач следует выделить основные виды занятий по хореографии в рамках реализации данной программы:

Обучающее занятие: основная задача - освоение отдельных элементов и танцевальных комбинация. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Данный вид занятия по хореографии находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие: закрепление движений, танцевальных композиций и манеры исполнения направлены на совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием тренировочное является более узконаправленным.

Показательное занятие: своеобразная форма промежуточного контроля и в тоже время особенности содержания данного занятия способствуют развитию творческой инициативности учащихся.

### **Содержание программы:**

Постановка классического бального танца: вальс, кадрили, мазурка, полонез, полька

### **Критерии освоения содержания программы**

- постановка корпуса (правильная осанка, апломб);
- постановка рук (соблюдение позиций и промежуточных положений);
- постановка ног (работа стопы, мышечная сила ног, соблюдение позиций);
- координация всего двигательного аппарата, и музыкально-ритмическая координация движений;
- грамотное исполнение движений и танцевальных комбинаций;
- музыкальность, танцевальность, эмоциональность;
- манера и характер.

### **К концу года учащиеся должны знать:**

- позиции классического танца;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

### **должны уметь:**

- сознательно управлять своим телом, координировать работу всего двигательного аппарата при исполнении танцевальных движений и композиций;
- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- обладать пластикой и выразительностью движений в соответствующей народной манере;
- свободно и уверенно чувствовать себя на сцене.

### **Должны владеть:**

- навыком ансамблевого исполнения;
- культурой общения с партнером по сцене;
- эмоциональной отзывчивостью и манерой исполнения.

## **Курс «Огневая подготовка» (5-11 классы)**

Курс обязательных занятий по огневой подготовке введен в целях более полной подготовки учащихся к службе в Вооруженных силах РФ, правоохранительных органах. Основан на элементах программы подготовки мотострелковых подразделений ВС РФ.

На уроках огневой подготовки у учащихся развивается здоровый познавательный интерес к стрелковому оружию, формируются умения и навыки обращения с оружием, прививается симпатия к военным специальностям, воспитывается бережное отношение к оружию, прививается навык к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием. Задачами программы определяются изучение основ безопасности военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, проведение военно-профессиональной ориентации на овладение военно-учетными специальностями. На занятиях ребята в доступной форме

знакомятся с различными видами стрелкового оружия, их историей создания, тренируются в стрельбе по различным целям. Основным видом урока по огневой подготовке учащихся является урок-практикум. Используется также беседа, урок-игра, видео урок, экскурсия, лекция (непродолжительная). Руководитель использует методы обучения: рассказ, показ с пояснением, повторяемая тренировка. До проведения стрельб руководитель детально изучает с обучаемыми: устройство и порядок применения ручного стрелкового оружия; меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; порядок выполнения упражнений стрельб. К практической стрельбе допускаются только те учащиеся, которые имеют навыки обращения с оружием, твердо усвоили меры безопасности при проведении стрельб. Учитель рассказывает о значении меткой стрельбы, знания материальной части в подготовке защитников Родины. Особое воспитательное воздействие в дополнении к урокам по огневой подготовке имеют встречи с военными, ветеранами войны, боевых конфликтов. Большую помощь учителю окажут книги о героях гражданской и Отечественной войн, участниках военных конфликтов, достижениях нашей боевой техники, истории защиты русской земли и т. д. Учитель использует их при подготовке к занятиям, рекомендует для чтения учащимся.

### **Содержание программы**

1. Материальная часть стрелкового оружия, работа частей и механизмов.

1.1. Вводное занятие.

Защита Отечества – священный долг каждого гражданина. Назначение Вооруженных Сил России – охранять мирный труд и быть в постоянной готовности к защите Отечества. Требования к защитнику Отечества. Прикладное значение меткой стрельбы. Задачи, содержания работы кружка. Правила работы кружка.

1.2 Техника безопасности при стрельбе и работе с оружием

Меры безопасности при ведении огня и з стрелкового оружия разных типов. Правила поведения в тире, на огневом рубеже.

1.3. История отечественного и зарубежного стрелкового оружия.

История создания стрелкового оружия. Открытие бездымного пороха в Китае. Роль русских и советских конструкторов в создании первоклассных образцов оружия. Классификация и принципы устройства современного стрелкового оружия. Краткая сравнительная характеристика. Современных образцов стрелкового оружия и образцов иностранных армий. Перспектива развития вооружения.

1.4. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

Тактико-технические характеристики автомата Калашникова. Сравнительная характеристика АК-74 с автоматической винтовкой М-16 (производства США)

1.5. Составные части автомата Калашникова.

Составные части и механизмы автомата Калашникова. Их характеристики и назначение.

1.6. Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

1.7. Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки ПМ.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

1.8. Порядок снаряжения магазина АК-74.

Условия проведения снаряжения магазина АК-74

1.9. Работа частей и механизмов.

Принцип действия автомата Калашникова. Использование части энергии пороховых газов. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при производстве одиночного выстрела. Работа частей и механизмов при стрельбе автоматическим огнем.

1.10. Задержки при стрельбе из автомата Калашникова и способы их устранения.

Причины, вызывающие задержки при стрельбе из автомата Калашникова. Способы устранения неисправности. Неподача патрона. Утыкание патрона. Осечка. Неизвлечение гильзы. Прихват или неотражение гильзы. Требования к техническому состоянию автомата Калашникова.

1.11. Порядок осмотра стрелкового оружия. Чистка и смазка оружия.

Последовательность осмотра стрелкового оружия. Значение чистки и смазки оружия. Порядок проведения чистки. Порядок проведения смазки. Особенности чистки оружия после нахождения на морозе.

1.12. Уход за оружием. Его хранение и бережение.

Порядок хранения оружия в стационарных условиях. Порядок хранения оружия в полевом лагере. Меры, берегающие стрелковое оружие. Ответственность за утерю оружия.

1.13. Практические занятия. ПМ, АК-74, снаряжение Магазины АК-74.

Практические занятия. Отработка навыков работы с оружием выполнение нормативов по, не полной разборки и сборки оружия.

1.2. Исходные данные для стрельбы.

Определения точки прицеливания. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на температуру.

1.3. Приведение стрелкового оружия к нормальному бою.

Случаи, в которых проводится приведение к нормальному бою. Условия проведения пристрелки. Порядок и последовательность проведения приведения оружия к нормальному бою. Понятие и нахождение средней точки попадания. Подготовка мишени.

1.4. Правила стрельбы из стрелкового оружия по низколетящим самолетам, вертолетам и парашютистам.

Особенности воздушных целей. Вероятность поражения низколетящих самолетов и вертолетов. Способы ведения огня по воздушным целям.

2. Практическая стрельба

2.1. Изготовка к стрельбе, зарядание, принятие положения.

Практическое значение правильной подготовки к стрельбе. Тренировка в подготовке к стрельбе из пневматической винтовки.

2.2. Производство выстрела, прекращение стрельбы.

Производство выстрела. Дыхание при производстве выстрела. Движения указательного пальца. Действия при прекращении стрельбы.

2.3. Практическая стрельба из положения «стоя».

Использование положения для стрельбы «стоя». Порядок принятия положения для стрельбы «стоя». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «стоя».

2.4. Практическая стрельба из положения «с колена».

Использование положения для стрельбы «с колена». Порядок принятия положения для стрельбы «с колена». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «с колена».

2.5. Стрелковые тренировки.

Проведения практических стрельб. Совершенствование умений и навыков при обращении с оружием. Выполнение спортивных упражнений из пневматического оружия из различных положений и в разных условиях («лежа», «с колена», «стоя», после физической нагрузки, в условиях плохой видимости, при сильных внешних раздражителях).

3. Материальная часть стрелкового оружия, работа частей и механизмов.

3.1. История отечественного и зарубежного стрелкового оружия.

История создания стрелкового оружия. Открытие бездымного пороха в Китае. Роль русских и советских конструкторов в создании первоклассных образцов оружия. Классификация и принципы устройства современного стрелкового оружия. Краткая сравнительная характеристика. Современных образцов стрелкового оружия и образцов иностранных армий. Перспектива развития вооружения.

3.2. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

Тактико-технические характеристики автомата Калашникова. Сравнительная характеристика АК-74 с автоматической винтовкой М-16 (производства США)

3.3. Составные части автомата Калашникова.

Составные части и механизмы автомата Калашникова. Их характеристики и назначение.

3.4. Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

3.5. Работа частей и механизмов.

Принцип действия автомата Калашникова. Использование части энергии пороховых газов. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при производстве одиночного выстрела. Работа частей и механизмов при стрельбе автоматическим огнем.

3.6. Задержки при стрельбе из автомата Калашникова и способы их устранения.

Причины, вызывающие задержки при стрельбе из автомата Калашникова. Способы устранения неисправности. Неподача патрона. Утыкание патрона. Осечка. Неизвлечение гильзы. Прихват или неотражение гильзы. Требования к техническому состоянию автомата Калашникова.

3.7. Порядок осмотра стрелкового оружия. Чистка и смазка оружия.

Последовательность осмотра стрелкового оружия. Значение чистки и смазки оружия. Порядок проведения чистки. Порядок проведения смазки. Особенности чистки оружия после нахождения на морозе.

3.8. Уход за оружием. Его хранение и сбережение.

Порядок хранения оружия в стационарных условиях. Порядок хранения оружия в полевом лагере. Меры, сберегающие стрелковое оружие. Ответственность за утерю оружия.

4. Внутренняя баллистика.

4.1. Содержание внутренней баллистики.

Внутренняя баллистика – наука, занимающаяся изучением процессов, которые происходят при выстреле, при движении пули по каналу ствола.

4.2. Взрывчатые вещества – источник энергии. Классификация взрывчатых веществ.

Определение взрывчатых веществ. Понятие взрыва. Классификация взрывчатых веществ.

4.3. Сущность явления выстрела.

Определение выстрела. Процессы, происходящие при выстреле.

4.4. Периоды выстрела и их характеристики.

Периоды выстрела: предварительный, первый, второй, третий. Показатель мощности при выстреле.

4.5. Начальная скорость пули и ее значение. Пути увеличения начальной скорости пули.

Понятие начальной скорости пули. Значение начальной скорости пули. Зависимость начальной скорости пули от условий. Пути увеличения начальной скорости пули.

4.6. Явление отдачи оружия. Способы поглощения энергии отдачи.

Понятие отдачи оружия. Скорость истечения газов. Способы поглощения энергии. Угол вылета пули.

4.7. Прочность и живучесть ствола. Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием.

Понятия прочность и живучесть ствола. Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием. Чистка и смазка оружия.

5. Внешняя баллистика.

5.1. Содержание внешней баллистики.

Определение внешней баллистики, как науки изучающей движение пули, гранаты после прекращения действия пороховых газов. силы, действующие на пулю.

5.2. Движение пули (снаряда) в воздухе. Дериация. Придание устойчивости пули (снаряду) в полете.

Влияние на траекторию полета пули силы сопротивления воздуха, силы тяжести. Значение вращательного движения пули. Понятие дерирации.

5.3. Элементы траектории и свойства. Виды траекторий и практическое значение.

Определение траектории. Элементы траектории – линия прицеливания, линия возвышения, линия бросания, точка падения, угол падения, полная горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка встречи, угол встречи, линия прицеливания. Понятие угла места цели. Прицельная дальность и превышение траектории.

5.4. Поражаемые пространства. Прикрытые и мертвые пространства. Прямой выстрел и его практическое значение.

Понятие поражаемого пространства. Факторы, влияющие на глубину поражаемого пространства. Практическое значение поражаемого пространства. Понятие прикрытого пространства. Понятие мертвого пространства. Понятие и практическое значение прямого выстрела.

### **Курс «Поисково-спасательные работы» (8-11 классы)**

Одним из основных моментов реализации Федеральных законов России «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О гражданской обороне» и др. является постоянное информирование населения, пропаганда знаний, обеспечение действий населения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, в опасных для жизни и здоровья условиях. В настоящее время, когда значительно возросло количество чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наблюдается увеличение числа пострадавших и погибших от их последствий. В связи с этим особое внимание должно быть уделено формированию у населения навыков поведения в экстремальных ситуациях, приёмов спасения и эвакуации пострадавших, оказания им доврачебной помощи.

В соответствии с вышеизложенным, предлагается программа курса «Основы поисково-спасательных работ» для учащихся 7-11 классов, которая предназначена для более глубокого изучения вопросов организации поисково-спасательных работ, спасения пострадавших и оказания первой медицинской помощи в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, опасных ситуаций, возникающих в при нахождении человека в природной среде.

Изучение «Основы поисково-спасательных работ» в 7-11 классах направлено на достижение следующих целей:

- воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих как индивидуальной и общественной ценности;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, опасных ситуаций, возникающих при нахождении человека в условиях природной среды; необходимых моральных, физических и психологических качеств для поиска и спасения пострадавших;

- освоение знаний: о целях, задачах и этапах проведения спасательных работ; методике поиска и спасения пострадавших в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях; эвакуации пострадавших в природной среде; навыков передвижения по местности с различным рельефом; обращения со спасательным и туристическим снаряжением.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания, полученные учащимися на уроках основ безопасности жизнедеятельности, и способствует формированию у них цельного представления о спасательных работах в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Структурно программа курса состоит из трёх разделов и семи тем.

**Раздел I** «Организация поисково-спасательных работ в опасных и чрезвычайных ситуациях различного характера» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых по вопросу организации поисково-спасательных работ. Раздел состоит из двух тем «Основные природные и техногенные угрозы человечеству в XXI веке» и «Организация поисково-спасательных работ».

**Раздел II** «Основы медицинских знаний» предназначен для формирования у обучающихся навыков психологической помощи пострадавшим и оказания им доврачебной помощи в экстренных ситуациях. Раздел состоит из двух тем «Психологические основы спасения пострадавших» и «первая медицинская помощь».

**Раздел III** «Проведение поисково-спасательных работ в опасных и чрезвычайных ситуациях различного характера» призван сформировать у обучающихся навыки и умения необходимые для проведения поисково-спасательных работ. Раздел состоит из трёх тем «Техническая подготовка», «Проведение поисково-спасательных работ в опасных и чрезвычайных ситуациях различного характера» и «Способы транспортировки пострадавших».

Программа рассчитана на 170 учебных часов (34 часа в каждом классе).

Контроль знаний при изучении материала элективного курса осуществляется путём выполнения учащимися тестовых заданий, проведения практических работ.

В результате изучения элективного курса ученик должен

**знать:**

- основные природные и техногенные угрозы;



- цели, задачи и этапы поисково - спасательных работ;
- способы оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- назначение спасательного оборудования;
- особенности проведения спасательных работ в условиях города и природной среды;
- способы транспортировки пострадавших.

**уметь:**

- оказывать первую психологическую и медицинскую помощь пострадавшим;
- применять спасательное снаряжение при проведении поисково-спасательных работ;
- преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия искусственного или природного происхождения с пострадавшим и без;
- изготавливать средства транспортировки пострадавших;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- сохранения личного здоровья и здоровья окружающих;
  - оказания помощи поисково-спасательным формированиям, пожарным расчетам, сотрудникам правоохранительных органов в ликвидации последствий аварий и катастроф, поиске и спасении пострадавших;
  - использования по назначению лекарственных препаратов;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе профессии спасателя.

### **Курс «Пожарное дело» (5-7 класс)**

В современных условиях по-прежнему актуальным остается вопрос обеспечения пожарной безопасности. Пожар губит не только материальные ценности, но и уносит самое дорогое – человеческие жизни.

Особую важность приобретает предупреждение пожаров от неосторожного обращения с огнем и детской шалости, гибель людей, в том числе детей. Обучение учащихся основам пожарного дела, воспитание навыков по предупреждению пожаров и осторожного обращения с огнем следует строить с опорой на сознательность. С одной стороны надо знать, а с другой – надо внутренне осознавать то, что эти правила следует обязательно выполнять.

Таким образом, программа предусматривает обучение тому, как вести себя в соответствии с правилами пожарной безопасности и навыками действий в экстремальных ситуациях, точно им следовать.

**Цели программы:**

Формирование готовности ученика к системе социальных отношений в обществе и ответственного отношения к вопросам пожарной безопасности, привития основополагающих навыков по предупреждению пожаров, знаний и умений правильно действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитание у детей чувства уверенности и эффективности профилактических мероприятий, проводимых во время учебных занятий.

**Задачи программы:**

Организовать интересную, разнообразную деятельность учащихся по вопросу противопожарного режима

Применять личностно-ориентированный подход для воспитания и развития творческих способностей учащихся.

Сформировать интерес к профессии пожарного.

Пропагандировать пожарно-прикладной спорт.

Программа реализуется при участии преподавателей Барнаульского учебного центра Федеральной противопожарной службы МЧС России.

**Курс «Туризм и краеведение»  
(5 -7 класс)**

Программа составлена на основе программ: «Туристское многоборье» и «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Данная педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных туристов.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической,

интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного туриста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Концептуальный подход** к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в туризме включает в себя четыре направления:

мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;

биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, краеведческого, спортивного компонентов туристской деятельности.

**Цель** дополнительной образовательной программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;
- подготовка юных судей по спортивному туризму;
- выполнение нормативных требований.

**Основными формами** учебных занятий являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

педагогический контроль;

тестирование;

соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, степенных и категорийных походах); судейская практика занимающихся.

## **Содержание программы**

### **I Основы туристской подготовки.**

#### **1.1. Туристское путешествие, история развития туризма.**

Туризм – средство познания Алтайского края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

#### **1.2. Воспитательная роль туризма.**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требование к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви.

#### 1.5. Подготовка к походу.

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода.

#### 1.6. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.7 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф,

метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам.

Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований.

Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования.

## **II Топография и ориентирование.**

2.1. Понятие о топографии и спортивных картах.

Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты

от топографической. Масштабы. Способы и правила копировки карт, легенда, кроки.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка.

## 2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и внес масштабные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщённые, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

## 2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник.

Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

## 2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка.

Техника выполнения засечек.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»).

## 2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

#### 2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов.

Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения.

Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

Составление абрисов отдельных участков.

#### 2.7. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **III Краеведение.**

#### 3.1. Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Алтайского края, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедники, находящийся на территории Алтайского края. Культура, сведения о прошлом края.

#### 3.2. Туристские возможности Алтайского края, экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеи, находящиеся на территории Алтайского края. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города.

#### 3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п.

Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

#### 3.4. Охрана природы и памятников.



Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия.

#### **IV Основы гигиены и первой доврачебной помощи.**

##### **4.1. Личная гигиена туриста.**

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

##### **4.2. Походная и личная медицинская аптечка.**

Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка.

##### **4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

##### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности.

#### **V Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.**

Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма

(нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом.

Объективные данные: вес, рост, динамометрия, Ж.Е.Л., пульс.

Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Рекомендуются использовать на тренировочных занятиях:

- строевой и походный шаг. Ходьба на носках, в полуприседе, в приседе; бег вперёд и спиной вперёд. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки;

- упражнения для мышц ног: поднимания на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;

- упражнения для мышц шей и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.

В положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром;

подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, на сообразительность, координацию;

- эстафеты с преодолением препятствий с предметами, прыжками и бегом – использовать различные комбинации

Походная подготовка:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомой местности, без карты и компаса;

- приобретение навыков самообслуживания;

- дисциплинированность

#### 5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак). Туристский 1-3 дневный поход.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями..

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе.

Приседания. Пряжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### **VI Контрольные нормативы.**

Участие в течение года в квалификационных соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах 1-3 дневных.

Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1 кг.

#### **VII. Зачётные соревнования и походы.**

Зачётные соревнования по спортивному туризму - вне сетки часов.

Зачётные походы (категорийные, степенные) - вне сетки часов.

## **Курс «Общая физическая подготовка»**

В системе воспитания кадет одним из направлений является физическая подготовка, в том числе к сдаче норм ГТО. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

**Задачами** тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения  
учебного предмета**

Данная рабочая программа для 5-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса:**

Программа рассчитана на 32 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег на короткие дистанции на результат. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Работа рук и ног коньковым ходом Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Сдача контрольного норматива. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Контрольные нормативы по ГТО.