

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-  
ЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ \_\_\_\_\_

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ФИО  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Военно-спортивные игры»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 15 -16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
ФИО,  
педагог дополнительного образования

г. Москва  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Военно-спортивные игры» – социально-педагогическая. Программа рекомендована для реализации в кадетских классах московских школ.

Игровая деятельность является эффективным средством воспитания детей и подростков. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания. Это очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет собой большую ценность в воспитательной работе с детьми и подростками. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Через игру можно укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию, содействовать овладению жизненно необходимыми навыками и умениями, воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества, прививать организаторские навыки.

В работе образовательных учреждений, клубов и объединений полезно использовать опыт, накопленный при организации и проведении военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок». Не одно поколение юных граждан России прошло настоящую школу мужества, физической подготовки, взаимовыручки, участвуя в этих играх. Игры давали возможность на деле проверить себя, свою готовность стать защитником своих родных и близких, своего Отечества. Сегодня необходимо продолжать лучшие традиции военно-спортивных игр, наполнить их новым содержанием, претворить в жизнь все лучшее, что было создано в этой области за последние годы.

Какой будет российская военно-спортивная игра 21 века?

Безусловно, в ней должен сохраниться спортивный азарт и рыцарство бескорыстного поединка, стремление к объединению усилий во имя достижения общей цели. Овладению военно-прикладными навыками и приобщению к героической истории Отечества.

Военно-спортивная игра – это ролевая игра, в которой с большой пользой широко могут быть применены элементы «военизации», а именно: некоторые термины и понятия, применяемые в военном деле, организационной структуре Российской Армии и Флота, в некоторых родах войск и других силовых ведомствах.

Большое место при проведении военно-спортивной игры принадлежит реализации принципа самоуправления. Самоуправление, вызывая к жизни детскую инициативу, открывает неограниченные возможности для постоянного совершенствования коллектива, приводит к положительному результату его деятельности.

Военно-спортивные игры в процессе воспитания подрастающего, нового, поколения играют важную роль. Сохраненные лучшие традиции военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок», опыт проведения подобных игр в других субъектах Федерации, Всероссийские финалы и слеты военно-спортивных игр, как единый игровой комплекс, дают положительные результаты, потому что все мероприятия проводятся при активном участии самих обучающихся, при активной организаторской, педагогической и методической помощи педагогов. Поэтому реализация данной программы является **актуальной**.

Программа военно-спортивных игр гармонично вписывается в Программу развития кадетского образования в городе Москве и является одной из форм совершенствования организации обучения кадет.

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовке.

**Цель программы** — обучение основам военной службы, посредством военно-спортивных игр и подготовки подростков к службе в вооруженных силах.

#### **Задачами программы являются:**

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян;

2. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных экстремальных ситуациях.

3. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса кадет к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению через военно-спортивную игру.

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

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности обучающихся;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ.

**Отличие данной программы** от существующих заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, ориентирование и топография, стрелковая подготовка, история Вооруженных Сил России) объединенных общей целью и задачами. Другая особенность программы и ее **новизна** заключается в отсутствии ориентации на отдельный вид Вооруженных Сил;

Система обучения и воспитания по программе военно-спортивных игр позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей.

Средства реализации программы:

- создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание кадет в соответствии с определенной программой, направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта.

Героико-патриотическое воспитание, построенное на ярких примерах нашего Отечества, военные знания и практические умения, проверенные в военно-спортивных играх, служат воспитанию гражданственности, чувства долга и ответственности, формирует общественно активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, позволяет готовить юношей к выполнению священного долга по защите Отечества и военной службе в Вооруженных Силах России.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом – на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшие требования к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

### **Планируемые результаты**

Основой обучения являются практические занятия по изучению материальной части стрелкового оружия, правил стрельбы и выполнение учебных стрельб из пневматической, малокалиберной винтовок и начального упражнения из автомата Калашникова.

Изучение общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ позволит кадетам глубже понять жизнь, быт военнослужащих, воинских коллективов, в целом понять свои права и обязанности по защите своей Родины. Основу по изучению положений уставов составляют практические занятия, посещение

воинских частей, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, офицерами-профессионалами.

Неотъемлемой частью обучения являются контрольные занятия, на которых проверяются знания, умения и практические навыки обучающихся.

После обучения по данной программе обучающиеся будут

**знать:**

- обязанности личного состава отделения в бою;
- основы организации и ведения боя мотострелковым оружием;
- организацию и боевые возможности мотострелкового отделения и взвода;
- организацию, вооружение мотопехотного отделения и взвода вероятного противника;
- сигналы управления отделением;
- основы организации боевого обеспечения подразделения;
- основы организации и способы осуществления радиационной, химической и биологической защиты;
- номенклатуру и условные знаки на топографических картах.

**уметь:**

- передвигаться различными способами на поле боя;
- умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности;
- проводить специальную обработку;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью.

Дополнительная общеразвивающая программа «Военно-спортивные игры» имеет базовый уровень и рассчитана на обучение детей от 15 до 16 лет. Срок реализации – один год, 144 часа. Набор обучающихся в группы для обучения по данной программе – свободный; для детей не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группах – 15-16 человек.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 часа.

## Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.
3. Досуговые, массовые мероприятия.
4. Выездные формы занятий – участие в праздниках, экскурсиях; походы по знаменательным историческим местам.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации и контроля
<b>1.</b>	<b>Гуманитарная и общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	
1.1	История военных реформ в России.	4	0	4	Тестирование
1.2	Выдающиеся полководцы России.	2	0	2	
1.3	Важнейшие военные операции 1941-43 гг.	2	0	2	
1.4	Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту России.	6	0	6	
1.5	Закон об охране общественного порядка и защиты Отечества.	4	0	4	Тестирование
1.6	Гимнастика.	2	8	10	
1.7	Легкая атлетика.	0	12	12	
1.8	Кроссовая подготовка.	0	8	8	
1.9	Спортивные игры.	0	16	16	
1.10	Контрольные нормативы.	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	<b>Основы военной службы и военного дела</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>78</b>	
2.1	Основы общевойскового боя.	8	0	8	тестирование
2.2	Действия солдата в бою.	2	6	8	
2.3	Отделение/взвод в бою.	2	4	6	
2.4	Ориентирование на местности.	0	16	16	
2.5	Основы медицинских знаний.	4	12	16	
2.6	Здоровье и образ жизни молодежи.	8	0	8	
2.7	Военно-спортивные игры.	0	16	16	Зачёт

	<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>144</b>	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА).**

### **Раздел 1. Гуманитарная и общая физическая подготовка**

#### **Тема 1.1. История военных реформ в России.**

Занятие 1 (дискуссия).

Создание и становление русской армии. Историческая роль Петра-I в формировании армии нового типа.

Занятие 2 (дискуссия).

Источники и духовные основы массового героизма Российских воинов.

#### **Тема 1.2. Выдающиеся полководцы России.**

Занятие 1 (дискуссия).

Первые генералиссимусы России. Великие полководцы русской армии.

#### **Тема 1.3. Важнейшие военные операции 1941-43 гг.**

Занятие 1.(дискуссия).

Битва за Москву. Сталинградская битва. Курская битва. Битва за Днепр.

#### **Тема 1.4. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины.**

Занятие 1 (лекция).

Закон РФ о воинской обязанности и военной службе.

Занятие 2 (лекция).

Конституция РФ об охране страны. Основы обороны. Значение и характер военной доктрины России.

Занятие 3 (дискуссия).

Право и мораль, как регуляторы поведения. Право и мораль в жизни каждого из нас. Причины и условия правонарушений.

#### **Тема 1.5. Законы об охране общественного порядка и защите Отечества.**

Занятие 1 (дискуссия).



Право и общественный порядок. Об ответственности граждан за общеуголовные преступления.

Занятие 2 (дискуссия).

Воинский долг граждан Российской Федерации. Об ответственности граждан за воинские преступления.

### **Тема 1.6. Гимнастика.**

Занятие 1 (лекция).

Общеразвивающие упражнения - упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, с партнером.

Занятие 2 (УТЗ).

Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в висе, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (зад).

а) перекладина - подъем силой, подъем разгибом, оборот вперед правой (левой), соскок дугой; брусья - подъем махом вперед (назад) из упора на предплечьях, стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом кругом.

б) перекладина - оборот назад в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья - подъем махом вперед из размахивания в упоре (назад) на руках, подъем разгибом, соскок ноги врозь через одну жердь на концах брусьев.

в) перекладина - комбинации из ранее изученных элементов; брусья - стойка на плечах из размахивания в упоре, соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев.

Занятие 3 (УТЗ).

Опорные прыжки - прыжок согнув ноги (козел в длину).

Занятие 4 (УТЗ).

Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад с выходом в стойку, «мост», переворот боком, стойка на лопатках, стойка на голове.

а) длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, подъем разгибом.

б) переворот вперед с разбега с опорой на прямые руки, рондат, фляк.

в) сальто вперед с разбега, комбинации из ранее разученных элементов.

Занятие 5. Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

### **Тема 1.7. Легкая атлетика.**

Занятия 1-6 (УТЗ).

Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10х10 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» и в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

### **Тема 1.8. Кроссовая подготовка.**

Занятие 1 (УТЗ).

Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.

Занятие 2. (УТЗ).

Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.

Занятие 3 (УТЗ).

Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Марш-бросок 5 км.

Занятие 4. (УТЗ).

Бег по пересеченной местности с изменением направления. Марш-бросок 5 км.

### **Тема 1.9. Спортивные игры.**

Занятия 1-2 (УТЗ).

Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

Учебная игра:

а) Передача мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; бросок мяча двумя и одной рукой сверху и в прыжке; двухсторонняя игра.

б) Ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двухсторонняя игра.

Занятия 3-4 (УТЗ).

Футбол - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

Учебная игра:

а) удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двухсторонняя игра.

б) Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега, отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо; двухсторонняя игра.

в) Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; двухсторонняя игра.

Занятие 5-6 (УТЗ).

Ручной мяч - повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; выбор позиции вратарем при отражении бросков; учебная игра.

Учебная игра:

а) Скрытая передача; броски из опорного положения с отклонением туловища; ловля и передача в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; двухсторонняя игра.

б) Передача и ловля мяча в тройках; скрестное движение; движение восьмеркой; передача и ловля мяча отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; двухсторонняя игра.

Занятия 7-8 (УТЗ).

Волейбол - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; учебная игра.

Учебная игра:

а) Сочетание ручных перемещений с передачей мяча сверху и прием снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двухсторонняя игра.

б) Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар из зон 4, 2, и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое; страховка; двухсторонняя игра.

## **Тема 1.10. Контрольные нормативы.**

Занятие 1 (УТЗ).

Сдача спортивных нормативов. Нормативы указаны в приложении (см. Приложение 1).

## **Раздел 2. Основы военной службы и военного дела**

### **Тема 2.1. Основы общевойскового боя.**

Занятие 1 (*дискуссия*).

Российские Вооруженные Силы на современном этапе, назначение, состав, виды Вооруженных Сил. Сухопутные войска, их состав и предназначение.

Занятие 2 (*дискуссия*).

Сущность и виды современного общевойскового боя, их краткая характеристика. Способы ведения общевойскового боя / в условиях применения обычного, ядерного, химического и высокоточного оружия/.

Занятие 3 (*дискуссия*).

Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Огонь и его назначение в бою. Виды огня /по отдельным целям, сосредоточенный, заградительный, подвижный и неподвижный, фронтальный, фланговый, перекрестный, кинжальный/. Понятие о маневре в бою. Виды маневра.

Занятие 4 (*рассказ*).

Организация, вооружение, тактические возможности мотострелкового отделения /взвода/ в обороне и в наступлении. Боевые возможности отделения /взвода/ в обороне и в наступлении.

### **Тема 2.2. Действия солдата в бою.**

Занятие 1 (*ТСЗ*).

Обязанности солдата в бою. Наблюдатель и его обязанности. Способы изучения местности. Выбор места для наблюдательного поста, его оборудование и оснащение. Действие при обнаружении противника в заданном секторе наблюдения, доклад об обнаруженных целях. Определение расстояний до ориентиров и целей.

Занятие 2 (*ТСЗ*).

Передвижение солдата на поле боя. Движение ускоренным шагом и бегом. Перебежки и переползания под огнем противника. Преодоление препятствий и заграждений в бою.

#### Занятие 3 (ТСЗ).

Солдат в обороне. Подготовка к обороне. Выбор и оборудование окопа для стрельбы и его маскировка. Приспособление местных предметов к обороне. Действия в обороне с началом огневой подготовки атаки противника. Уничтожение противника перед передним краем обороны огнем и гранатой. Бой с противником, ворвавшимся в траншею.

#### Занятие 4 (ТСЗ).

Солдат в наступлении.

Подготовка к атаке и атака: пополнение боеприпасов, зарядание оружия, снаряжение гранат, выбор пути движения в атаку, наблюдение за сигналами командира и действия по ним. Выскакивание из траншеи. Движение в атаку в боевом порядке отделения. Преодоление различных заграждений и препятствий. Атака переднего края обороны противника, уничтожение его огнем в упор и гранатой. Бой в траншее и ходах сообщения.

### **Тема 2.3. «Отделение/взвод в бою».**

#### Занятие 1 (ТСЗ).

Отделение /взвод/ в обороне. Место отделения /взвода/ в опорном пункте взвода /роты/. Размещение личного состава и огневых средств на позиции отделения и в опорном пункте взвода. Обязанности личного состава отделения /взвода/ в обороне. Организация наблюдения, системы огня и инженерного оборудования позиции отделения /опорного пункта взвода/. Ведение оборонительного боя.

#### Занятие 2 (ТСЗ).

Отделение /взвод/ в наступлении. Место отделения /взвода/ в боевом порядке взвода /роты/. Боевая задача отделения /взвода/ в наступлении. Переход в атаку из непосредственного соприкосновения с противником. Преодоление заграждений и препятствий. Атака переднего края обороны противника, овладение объектом атаки. Бой в глубине обороны противника.

#### Занятие 3 (ТСЗ).

Отделение в разведке. Способы ведения разведки. Засада и ее организация. Занятие отделением места для засады. Организация наблюдения. Действия при появлении противника и после выполнения задачи.

#### **Тема 2.4. «Ориентирование на местности.»**

Занятие 1 (УТЗ).

Сущность ориентирования, определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, местным предметам.

Занятие 2 (УТЗ).

Магнитный азимут и его определение, определение азимутов на местные предметы и направления по магнитным азимутам.

Занятие 3 (УТЗ).

Порядок движения по магнитным азимутам, обход препятствий. Поиск и захват объекта в сочетании с движением по азимутам.

Занятие 4 (УТЗ).

Прокладка маршрута, определение мест привалов, экипировка, подготовка снаряжения. Особенности передвижения и ориентирования.

Занятие 5 (УТЗ).

Назначение и краткая характеристика топокарт, топографические знаки. Порядок подготовки карты к работе.

Занятие 6 (УТЗ).

Изучение рельефа местности на карте.

Занятие 7 (УТЗ).

Изучение местных предметов по карте и определение координат.

Занятие 8 (УТЗ).

Ориентирование на местности по карте. Определение своего местонахождения.

#### **Тема 2.5. «Основы медицинских знаний».**

Занятие 1 (УТЗ).

Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях. Профилактика осложнения ранения. Понятие о повязке и

перевязке. Подручные средства для повязок. Правила наложения стерильных повязок на верхние конечности, промежности и нижние конечности.

#### Занятие 2 (УТЗ).

Первая медицинская помощь при кровотечениях, способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутка из подручных средств. Помощь при большой потере крови.

#### Занятие 3 (УТЗ).

Повреждение внутренних органов и первая медицинская помощь при них.

#### Занятие 4 (УТЗ).

Первая помощь при обморожении и общем заболевании, тепловом и солнечном ударах, перегревании, поражении электротоком и молнией, первая помощь утопающему.

#### Занятие 5 (дискуссия).

Понятие об инфекционных болезнях, причинах их возникновения и механизм передачи. Профилактика инфекционных болезней. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

#### Занятие 6 (УТЗ).

Понятие об ушибе, вывихе, растяжении связок и первая медицинская помощь.

#### Занятие 7 (УТЗ).

Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнение. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза.

#### Занятие 8 (УТЗ).

Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца.

### **Тема 2.6. Здоровье и образ жизни молодежи.**

#### Занятие 1 (дискуссия).



Личная заинтересованность и ответственность каждого человека о здоровье. Меры укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Факторы риска основных инфекционных заболеваний.

Занятие 2 (дискуссия).

Возрастные особенности подростка. Физиологическая и психологическая перестройка организма.

Занятие 3 (дискуссия).

Режим труда и отдыха подростка. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на организм подростка.

Занятие 4 (дискуссия).

Нравственность и здоровье. Понятие о правильном взаимоотношении полов. Психогигиена. Нормы поведения и их значение для охраны физического и психологического здоровья подростков. Социальные последствия вредных привычек.

### **Тема 2.7. Военно-спортивные игры.**

Занятия 1-3 (УТЗ).

*Военно-спортивная игра на местности № 1.*

Тема: Ориентирование на местности. Движение по азимуту на время.

Содержание: выброска диверсионной группы в незнакомую местность (тыл противника), ориентирование в данной местности, движение по азимуту, минирование моста (участка дороги), ведение боевых действий в тылу противника, преодоление минно-взрывных и проволочных заграждений, движение в исходный район.

Занятия 4-6 (УТЗ).

*Военно-спортивная игра на местности № 2.*

Тема: Действия рекогносцировочной группы.

Содержание: оценка неизвестного маршрута движения мотострелковой роты (батальона). Движение пешим порядком по заранее выбранному по карте маршруту, ведение радиационной и химической разведки, преодоление зараженных участков местности, оказания медицинской помощи, переноска раненых, организация привала на маршруте.

Занятия 7-8 (УТЗ).

*Военно-спортивная игра на местности № 3.*

Тема: Разведка местности.

Содержание: порядок ведения разведки. Обнаружение расположения условного противника. Порядок составления донесения, организация связи, передача разведывательных

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Дидактические принципы построения образовательного процесса.**

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижений целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими товарищами, посещение мероприятий по профилю деятельности.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы или подгруппы должен быть составлен рабочий план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса кадет к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим постоянный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

### **Методы, используемые в процессе обучения.**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, то есть самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Более подробно:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т. д.
4. Метод упражнения - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их устранения.
6. Анкетирование, опрос обучающихся – позволяет выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.
7. Работа с родителями (родительское собрание, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

### **Методическое обеспечение.**

#### *1. Тактико-строевые занятия.*

Тактико-строевые занятия имеют своей целью ознакомить обучающихся с порядком действия солдата, отделения, взвода по сигналу тревоги.

Занятия включают в себя знакомство с жизнью и бытом одного из подразделений воинской части (училища), гарнизона; действиями солдата, отделения, взвода, роты по сигналу тревоги.

## *II. Военно-спортивные игры на местности*

Военно-спортивные игры на местности являются увлекательными играми для подростков, целью которых является дальнейшее физическое совершенствование ребят на базе полученных ими определенных военных знаний по тактике, военной топографии, инженерной подготовке, огневой подготовке, уставам Вооруженных Сил РФ, ОБЖ и другим предметам.

Военно-спортивные игры разрабатываются и проводятся на местности на фоне тактической обстановки. Продолжительность одной игры - 4-6 часов. Для проведения игры разрабатывается план проведения военно-спортивной игры с пояснительной запиской. План проведения игры отрабатывается на карте масштаба 1:25000 или схеме местности, на которой проводится игра.

В плане игры указываются:

- тема;
- цели игры;
- место проведения игры;
- продолжительность (начало и конец) игры;
- обеспечение игры;
- форма одежды (снаряжение) участников игры;
- тактическая обстановка;
- наименование вводных и порядок действия по ним;
- меры безопасности.

## *III. Викторины, смотры, конкурсы.*

Тематика викторин, смотров, конкурсов может быть самой разнообразной, целью которых могут быть:

- расширение кругозора кадет в областях знаний: истории России, истории военного искусства, национальных традиций и т.д.
- выявление лучших воспитанников: в строевой выправке, внешнем виде, умении вести в обществе и т.д.).

- продолжительность викторин, смотров, конкурсов могут быть не более 2-х часов и как правило должны заканчиваться награждением победителей (грамотами, ценными подарками и призами).

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Учебные мины с запалами: а) противопехотные б) нажимного действия в) натяжного действия г) противотанковые	2 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт.
2.	Малые пехотные лопаты с чехлами	20-25 шт.
3.	Макеты автомата Калашникова	20-25 шт.
4.	Макеты гранат	10-15 шт.
5.	Макеты противотанковой гранаты	3-5
6.	Компасы Адрианова	8-10
7.	Комплект топографических карт	1
8.	Линейки, транспортиры	20-25
9.	Указки, «мины», «проход»	10-12
10.	Макеты мишеней (грудной, ростовой)	2-4
11.	Фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-7 Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) Респираторы Р-2	1 шт. 3-5 20-25 шт.
12.	Ватно-марлевая повязка Противопылевая тканевая маска (ПТМ)	1 шт. 4 шт.
13.	Рентгенометр ДП-5А (ДП-5Б, ДП-5В)	1 шт.
14.	Войсковой прибор химической разведки (ВПХР).	1 шт.
15.	Индикаторные трубки для ВПХР с истекшим сроком хранения.	комплект
16.	Комплект индивидуальных дозиметров ДП-22-В	1
17.	Аптечки индивидуальные АИ-2	5-6 шт.
18.	Огнетушители: а) химическо-пенный; б) углекислотный; в) порошковый.	1-2 шт. 1 шт. 1 шт.
19.	Носимые знаки ограждения (КЗО-1)	1 компл.
20.	Комплект плакатов по ГО (для 9-х кл)	1
21.	Начальная военная подготовка (под редакцией Науменко Ю.А.), учебник для средних учебных заведений. М.: «Просвещение», 1989 г.	10-15

22.	Боевой устав сухопутных войск (часть 1 и 2). М.: «Военное издательство», 1982.	2-4 экз.
23.	Военная топография. (Учебник для курсантов учебных подразделений). М.: «Военно- топографическое управление генерального штаба», 1966.	1-2 экз.
24.	Условные знаки топографических карт (справочник). М.: «Военно-топографическое управление генерального штаба», 1966.	1-2 экз.
25.	Комплект плакатов по начальной военной подготовке (с наличием в нем таблиц): а) устройство и тактико-техническая характеристика мин, гранат; б) устройство компаса; в) силуэты и опознавательные знаки самолетов и вертолетов возможного противника; г) приемы и правила метания ручных гранат; д) фортификационные сооружения (окопы, траншеи, щели, ниши, блиндажи, укрытия); е) минно-взрывные заграждения.	1 комплект
26.	Начальная военная подготовка. (Под редакцией Науменко Ю.А.), учебник для средних учебных заведений, М.: «Просвещение», 1999 г.	10-15 шт.
27.	Наставление по стрелковому делу. М.: «Воениздат», 1987.	1 шт.
28.	Плакаты по устройству: а) 7,62 (5,45) мм автомата Калашникова б) 7,62 мм пулемета Калашникова в) 5,62 мм малокалиберной винтовки ТОЗ-8	1 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»
6. Законы РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», законы о деятельности различных видов силовых структур.

## Список используемой литературы

1. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. – М, 1995.
2. Боевой устав СВ (часть II,III). – М: Воениздат, 1990.
3. Военная история России. Учебник для вузов. – М.: Воениздат, 1993.
4. Военная топография. – М: Воениздат, 1986.
5. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. – М.: ГЦОЛИФК, 1982.
6. Гражданская оборона. – М.:Воениздат,1990.
7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.:,1985.
8. Колядов А.А. В помощь туристу. – М.,1985
9. Лаговский П.М. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. – М., 1995.
10. МВД России. Учебник сержанта внутренних войск. – М.: 2005.
11. Методика, организация и проведение военно-полевых сборов / Мельниченко И.И. – Архангельск, 2005.
12. Михеев П.П. Самозащита без оружия. – Брянск, 1993.
13. Московская областная военно-спортивная игра «Защитник Отечества» как фактор социализации и воспитания молодежи. Под ред.Ю.Т. Бойко.-М, 2003
14. Наставление по стрелковому делу. – М.: Воениздат, 1987.
15. Начальная военная подготовка (под редакцией Науменко Ю.А.) / учебник для средних учебных заведений. – М.: Просвещение, 1989.
16. Наставление по физической подготовке (НФП087). – М.: Воениздат, 1987.
17. Общевоинские уставы ВС РФ. – М.: Воениздат, 2009.
18. Ориентирование и топография. Пособие для курсантов вузов. – М.: Воениздат, 1990.
19. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. Гражданская оборона. Пособие. – М.: Воениздат, 1990.
20. Растим патриотов России. Методические материалы по организации и проведению военно-спортивных игр учащихся на местности. – М., 2005.
21. Справочник по военной топографии. – М.: Воениздат, 1980.
22. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.:ФиС, 1986.
23. Сяньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.- М.,1992
24. Журнал «Военные знания». ООО редакция журнала «Военные знания», 2005-2010.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивание на перекладине	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	6
Подъем переворотом	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег 100 метров	15,4	16,0	16,7
Бег 1000 метров	3,40	3,50	4,05
Бег 3000 метров	12,55	13,10	13,35
Бег 10х10 метров	29	30	31
Полоса препятствий (сек.)	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 гр.	30	25	20
Прыжки в высоту	135	125	110
Прыжки в длину	420	380	320
Марш - бросок 5 км.	Без учета времени		
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	0,44	0,47	0,50