МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»

имени Николая Викторовича Кордюкова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБСУЖДЕНОна заседании МОпротокол №1от 27 августа 2023 г. | ПРИНЯТОна педсоветепротокол №1от 28 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮПриказ №100 от 28 августа 2023 г.Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ларюшкина Н.И. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 Кружка «Я –Юнармеец » Направленность: патриотическое воспитание

|  |
| --- |
| 9 класс |
| 34 часа (1часа в неделю) |

учитель: Петрова Марина Васильевна

г. Кимовск

2023-2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Направленность программы** «Патриот» по содержанию является *социально-педагогической.* Функциональное предназначение программы - *учебно – познавательная ,*по форме организации – *кружковая ,*по времени реализации – *одногодичная.*

 **Образовательная программа** «Патриот» модифицированная. Составлена на основе авторской программы Носенко С.П.

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

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

 **Направленность программы.** Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011 - 2015 гг.». По *содержанию* она является военно- патриотической, по *функциональному назначению –* учебно – познавательной, досуговой, по *форме организации –* кружковой, по *времени реализации –* одногодичной.

 Программа имеет следующие разделы: основы военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, туристическая подготовка, тактическая подготовка, медико- санитарная подготовка, гражданская оборона, ратные страницы истории.

 **Цели и задачи программы :**

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

2.Воспитание готовности к службе в армии.

3.Изучение истории и культуры Отечества и родного края.

4.Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.

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

 **Педагогическая целесообразность.**

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

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

 Теория всегда подкрепляется практикой.

 **Возраст детей** участвующих в реализации программы от 14 до 17 лет. Этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

 **Срок реализации** образовательной программы 3года.

 **Формы занятий:**

* Фронтальная;
* Групповая;
* Индивидуальная.

 Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.

 **Режим занятий:** один раз в неделю по одному часу.

 **Ожидаемые результаты.**

По окончанию обучения воспитанник должен знать:

* Основные составляющие здорового образа жизни;
* Ратные страницы истории Отечества;
* Правила оказания первой медицинской помощи;
* Средства индивидуальной защиты;
* Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

* Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
* Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
* Выполнять неполную разборку и сборку ММГ АК- 74.

 **Способы проверки освоения программы:**

* Выполнение нормативов;
* Тестирование;
* Зачётные занятия.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Помещение для теоретической подготовки (учебный кабинет) со столами, стульями, шкафами.
* Кладовка для хранения инвентаря и формы.
* Спортивный зал, стадион.
* Макеты стрелкового оружия, пневматическая винтовка, мишени.
* Военная форма.
* Технические средства обучения (телевизор, DVD, магнитофон, видеокамера, цифровой фотоаппарат)

**Программно-методическое и информационное обеспечение:**

* Учебная литература по каждой дисциплине.
* Методическая литература по образовательной и воспитательной деятельности.
* Методические разработки разных типов занятий, коллективных творческих дел.
* Дидактический материал по каждой дисциплине.
* Наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы, карты, макеты, аудио и видеокассеты.

**Перечень литературы для педагогов.**

1. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
2. Федеральный Закон «Об образовании».
3. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
4. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
5. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
6. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»
7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
8. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.
9. Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» № 551 от 24 июля 2000 г.
10. Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях.
11. Приказ Министерства Образования РФ №575 от 23 февраля 2000г. «О подготовке к военной службе в образовательных учреждениях РФ»
12. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006—2010 годы» от 11.07.05 г. №422.
13. Программа «Гражданское и патриотическое воспитание детей и молодежи Ставропольского края на 2006-2010 гг.»
14. Постановление Правительства Ставропольского края «О мероприятиях по патриотическому воспитанию детей и молодежи в Ставропольском крае на 2006-2010 годы»
15. Устав внутренней службы ВС РФ.
16. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.
17. Дисциплинарный устав ВС РФ.
18. Строевой устав ВС РФ.
19. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.
20. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
21. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 1974.
22. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
23. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
25. Ильинский И.М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
26. Коньков А.В. Боевые искусства по системе спецназа. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.
27. Крофорд Ст. Спецназ в бою: Опыт спецназа разных стран / Пер. с англ. М. Веселковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001, - 320 с.
28. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Новая школа, 1994. – 320 с.
29. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздан. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1998. – 144 с.
30. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
31. Маргелов А.В., Маргелов В.В. Десантник № 1 генерал армии Маргелов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование – 2003, - 638 с.
32. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / Крис Макнаб. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002, - 384 с.
33. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. / Под ред. А.К. Бруднова. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
34. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
35. Сухоруков Д.С. Записки командующего-десантника. Москва. «Олма-Пресс» 2000 г.
36. Скрылев И. Снаряжение и оружие спецназа. Иллюстрированный справочник. Москва. АСТ. Астрель. 2002 г.
37. Учебное пособие по «Основам военной службы». Выпуск 2. Вооруженные Силы России. Москва – 2001 г.

**Перечень литературы для обучающихся.**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
3. Уголовный кодекс РФ.
4. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. М.: Смысл, 1996, - 192 с.
5. Мотков О.И. Психология самопознания личности. Практическое пособие. М., 1993.
6. Петрусинский В.В. Обучение. Тренинг. Досуг. Игры. – М.: Новая школа, 1994 кн. 4.
7. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.: ил. – (Азбука психологии).
8. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1995. – 80 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Раздел программы,** **Тема занятий** | **Количество часов** | **Контроль** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  |  |  |  |
| **6.** | **Физическая подготовка** | **12** |  |  | **2** |  |  | **10** |  |  |  |
| 6.1 | Разминка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Развитие выносливости |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | Сдача |
| 6.3 | Развитие силы |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | Сдача |
| 6.4 | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.5 | Акробатические упражнения |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6.6 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Медико-санитарная подготовка** | **3** | **5** | **12** | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **9** |  |
| 7.1 | Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Виды кровотечений и их характеристика |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.3 | Правила и техника остановки кровотечений |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Тест |
| 7.4 | Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | Тест |
| 7.5 | Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | Тест |
| 7.6 | Первая медицинская помощь при остановке сердца. Искусственная вентиляция лёгких. Непрямой массаж сердца |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 | Зачёт |
| 7.7 | Способы переноски пострадавших |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | Зачёт |
| 7.8 | Правила наложения стерильных повязок |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 7.9 | Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | Тест |
| **9.** | **Ратные страницы истории и история родного края** | **5** | **10** | **15** | **3** | **6** | **9** | **2** | **4** | **6** |  |
| 9.1 | Дни воинской славы |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 9.2 | Вооружение Р Р оссийской армии |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 9.3 | История Сталинградской битвы |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | Тест |
| 9.4 | История Великой Отечественной войны |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | Тест |
| 9.5 | Ордена и награды |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 9.6 | История Тульской области |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 9.7 | История родного города |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | Поисковая |
| 9.8 |  Герои-туляки Советского Союза  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | Поисковая |

**Календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
| 1 | **«Физическая подготовка»**сентябрь | ***Разминка.*** Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса. | 1 | ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛЛ ДАЕТСЯ НА КАЖДОМ УРОКЕ. |
| 2 | сентябрь |  ***Развитие выносливости.*** Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.Отжимания, подтягивание на перекладине. Подвижные игры. | 1 |  |
| 3 | сентябрь | Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте. Наклоны туловища, приседания. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | сентябрь | Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте. Прыжки в длину и высоту. Подвижные игры. | 1 |  |
| 5 | октябрь | Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте. Метание различных по массе и форме снарядов на дальность и на меткость. Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | октябрь | ***Развитие силы.*** Разминка. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
| 7 | октябрь | Разминка. Упражнение тела в висе. Комплекс упражнений со штангой, гирями, гантелями, эспандером. | 1 |  |
| 8 | октябрь | Разминка.Прыжки,многоскоки, перетягивание каната, лазание по канату, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |
| 92 чет | ноябрь | ***Развитие координационных способностей.*** Разминка. Прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Бег по лабиринту. Прыжки через барьеры Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | 1 |  |
| 10 | ноябрь | Разминка. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | 1 |  |
| 11 | **«Строевая подготовка****ноябрь** | ***Строй и его элементы.***Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы. | 1 |  |
| 12 | ноябрь | ***Обязанности военнослужащего перед строем и в строю.***Выход из строя. Подход и отход от начальника. | 1 |  |
| 13 | декабрь | ***Строевая стойка и строевые приёмы.***Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом. | 1 |  |
| 14 | декабрь | ***Воинское приветствие на месте и в движении.***Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй. | 1 |  |
| 15 | декабрь | ***Практическая отработка строевых приёмов.***Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно» ,»Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении. | 1 |  |
| 16 | декабрь | Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно» ,»Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении. | 1 |  |
| 173 чет | январь | Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно» ,»Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении. | 1 |  |
| 18 | январь | Спортивные соревнования | 1 |  |
| 19 | январь | Спортивные соревнования | 1 |  |
| 20 | январь |  ***Одиночная строевая подготовка.***Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом. | 1 |  |
| 21 | февраль |  ***Одиночная строевая подготовка.***Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом. | 1 |  |
| 22 | февраль | ***Акробатические упражнения.***Разминка. Ритмическая гимнастика. Строевой шаг. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения.  | 1 |  |
| 23 | февраль | Разминка. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. Упражнение на бревне, низкой перекладине. Перелезание через гимнастического коня. | 1 |  |
| 24 | февраль ***Спортивные игры*** |  Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол. | 1 |  |
| 25 | март | Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол. | 1 |  |
| 26 | март | Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол. | 1 |  |
| 27 | март | ***Инженерная подготовка.***Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. | 1 |  |
| 28 | **март** | ***Движение в заданном направлении в составе отделения.*** Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении. Финиш команды. Подведение итогов. |  |  |
| 29 | Апрель | ***Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях.*** Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях. | 1 |  |
| 30 | Апрель | ***Виды кровотечений и их характеристика.***Характеристика различных видов кровотечений и их причины.Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. | 1 |  |
| 31 | Апрель | ***Правила и техника остановки кровотечений.***Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении | 1 |  |
| 32 | апрель |  ***Способы переноски пострадавших.***Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших. | 1 |  |
| 34 | Май | ***Правила наложения стерильных повязок.***Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела | 1 |  |
| 35 | Май | ***Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе.***Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе. | 1 |  |
| 36 | Май | ***Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.*** Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца. | 1 |  |
|  |  |  |  |  |

**Строевая подготовка**

 **Учебные цели:**

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

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

**знать:**

- положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным подразделением;

**уметь:**

- выполнять обязанности командиров перед строем и в строю;

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

- отдавать воинскую честь;

- выходить и становиться в строй;

- подходить к начальнику и отходить от него;

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

- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строевой подготовке с лчным составом отделения.

**Содержание раздела «Строевая подготовка»**

**Тема № 1. *Строй и его элементы.***

 Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.

**Тема № 2. *Обязанности военнослужащего перед строем и в строю.***

 Выход из строя. Подход и отход от начальника.

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

 Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».

Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

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

 Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй.

**Тема № 5. *Строевые приёмы с оружием.***

Строевая стойка и выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Повороты на месте и в движении с оружием.

**Тема № 6. *Практическая отработка строевых приёмов.***

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

**Тема № 7. *Одиночная строевая подготовка.***

 Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

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

 Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

**Физическая подготовка**

**Учебные цели:**

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

В результате изучения раздела программы «Физическая подготовка» члены клуба должны

**знать:**

- значение двигательной активности и закаливающих процедур для здоровья человека;

- влияние факторов внешней среды на организм человека;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

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

- выполнять акробатические упражнения;

- подтягиваться на перекладине;

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

- выполнять скоростной бег;

- играть в подвижные и спортивные игры;

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

- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;

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

**Содержание раздела «Физическая подготовка»**

**Тема № 1. *Разминка.***

Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса.

**Тема № 2. *Развитие выносливости.***

 Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.

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

**Тема № 3. *Развитие силы.***

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

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

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

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

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

**Тема № 6. *Спортивные игры.***

Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.

**Медико-санитарная подготовка**

**Учебные цели:**

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

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

**знать:**

 - классификация ран и их причины;

- характеристику различных видов кровотечений и их причины;

- правила и технику остановки кровотечений;

- симптомы солнечного удара, виды ожогов;

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

- характеристику перевязочного материала;

- правила наложения стерильных повязок;

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

**уметь:**

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

- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;

- обездвиживать повреждённую часть тела;

- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;

- переносит пострадавших;

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

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

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

 Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях.

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

Характеристика различных видов кровотечений и их причины.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

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

Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

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

 Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при переломах.

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

 Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе.

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

 Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.

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

 Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших.

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

Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.

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

 Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

**Ратные страницы истории и история родного края**

**Учебные цели:**

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

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

**знать:**

- дни Воинской славы, их историю;

- формы увековечивания памяти воинов России;

- организацию проведения дней Воинской славы;

- порядок проведения воинских ритуалов;

- виды оружия и боевой техники;

- события Великой отечественной войны и Сталинградской битвы;

- награды за военные отличия;

- героев Отечества, Сталинградской битвы, родного посёлка;

**уметь:**

- работать исторической литературой и документами;

- использовать исторические и географические карты;

- анализировать и соотносить исторические события и явления;

- пользоваться историческими каталогами и справочниками.

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

**Тема № 1. *Дни воинской славы.***

Федеральный закон, установивший дни славы русского оружия – дни воинской славы России. Формы увековечивания памяти воинов России. Организация проведения дней воинской славы. Порядок проведения воинских ритуалов.

**Тема № 2. *Вооружение Российской армии.***

Виды оружия и боевой техники. Просмотр видеофильма.

**Тема № 3. *История Сталинградской битвы.***

История Сталинградской битвы. Героические подвиги защитников Сталинграда. Победа под Сталинградом – коренной перелом в Великой Отечественной войне. Герои Сталинградской битвы. Памятники, мемориалы, обелиски воинам, защищавшим Сталинград. Экскурсия на Солдатское поле.

**Тема № 4. *История Великой Отечественной войны.***

История Великой Отечественной войны.

**Тема № 5. *Ордена и награды.***

История государственных наград за военные отличия в России. Виды орденов и наград. Основные государственные награды СССР и России. Новая наградная система (1992 г.). Герои Отечества. Ордена – почётные награды за воинские отличия и за заслуги в бою и военной службе.

**Тема № 6. *История Тульской области.***

История Тульской области. Основные достижения.

**Тема № 7. *История родного посёлка.***

 История родного посёлка. Ветераны, живущие рядом. Операция «Забота». Благоустройство родного посёлка.

**Тема № 8. *Герои- туляки***

 Биографии. Поисковая работа.