

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 440 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023 года
протокол № 7

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЗАРНИЦА»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 10-17 лет
Год реализации программы: 1-й год

Разработчик - Козлов Ю.И.,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Основные задачи 1-го года обучения:

Обучающие: уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, владеть навыками пожаротушения и пожарной подготовки, уметь применять знания туристической техники в условиях соревнований, владеть навыками туристической техники в ситуациях экстремального и бытового характера, оказанию первой помощи, получать и совершенствовать навыки необходимые на различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ, соревнованиях и конкурсах связанных с безопасностью личности, общества и государства.

Развивающие: развитие интереса к учебной деятельности и мотивацию к получению занятий, развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся, развитие внимания, концентрации на процессе, понимание основных положений Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России, понимание правовых основ военной службы, знание основных видов воинской деятельности, знание огневой подготовки и материальной части стрелкового оружия и ручных гранат, знание основ, приемов и правил стрельбы, метания ручных гранат, знания понятий и основ строевой подготовка, правил выполнения строевых приемов, знаний истории Великой отечественной войны, умение выполнять приемы рукопашного боя и элементы страховки, выполнять физические упражнения и соответствующие нормативы, знать и уметь пользоваться средства индивидуальной и коллективной защиты в условиях применения вероятным противником средств массового поражения, знать и уметь действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации различного характера, знать правила пожарной безопасности и правила эвакуации, знать основы туристической техники, использовать полученные знания, умения и навыки на различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ.

Воспитательные: осуществление нормативно-правовых актов РФ (Конституция РФ, Государственные стандарты в области безопасности в чрезвычайных ситуациях, Закон РФ «Об образовании», Закон РФ «Об обороне», ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», Указ Президента РФ «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи», Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях», Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2025 годы» и т.д.), формирование уровня военно-профессиональной мотивации, формирование психологической готовности к профессиональной деятельности, формирование ценностно-нравственной основы самоопределения учащихся относительно профессиональной деятельности, осуществление государственной политики по подготовке учащихся в области защиты от чрезвычайных ситуаций по программам курса «Основы безопасности жизнедеятельности», приобщение учащихся к вопросам личной, общественной и государственной безопасности, популяризация и пропаганда среди учащихся здорового и безопасного образа жизни, популяризация военно-прикладных видов спорта.

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы:

1. Формирование военно-профессиональной мотивации.
2. Применение ранее полученных знаний, получение новых знаний.
3. Применение полученных навыков и умений на практике, доведение действий до автоматизма
4. Самостоятельная работа с полученной информацией, ее анализ и систематизация.
5. Участие в соревнованиях, конкурсах по военно-патриотической тематике.
6. Участие во всех этапах Всероссийской олимпиады по ОБЖ, интернет олимпиадах по изучаемым вопросам.

В результате изучения программы «ЗАРНИЦА» результат обучающихся должен:

Знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту и альтернативной гражданской службы;
- правила стрельбы из автомата и пистолета, материальную часть автомата и пистолета;
- знать морские и туристические узлы;
- правила оказания первой помощи пострадавшим;
- правила ориентирования на местности;
- правила дорожного движения;
- знать правила действия на пожаре, оказания помощи пострадавшему в условиях ЧС.

Уметь:

- отвечать теоретические вопросы по основам военной службы;
- выпускать в полевых условиях боевые листки и стенгазеты, учитывая актуальность;
- отвечать на вопросы по тематике «Я - гражданин России» - из курса «Основы правовых знаний»;
- уметь отвечать на вопросы в тестовой форме по тематике из курса «ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВА»;
- теоретические и практические вопросы по медицинской подготовке. Оказывать первую помощь при кровотечениях;
- оказывать первую помощь при ожогах, обморожении, обмороке, ушибах, солнечном ударе и т.д.;
- знать правило дорожного движения, уметь решать тестовые задания;
- ходить строевым шагом, исполнять строевые песни, приемы, командовать;
- стрелять из винтовки из положения «лежа» на расстоянии 10-15 метров;
- метать гранаты на дальность и на меткость;
- ориентироваться на местности, определять расстояние между заданными точками на карте, определять крутизны склона, дать описание растительности, нарисовать схему ориентиров на местности с указанием азимута и расстояние, найти КПП;
- вязать морские узлы, уметь подавать команды флажковым семафором;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия (подъем, спуск, траверс, навесная переправа, переправа с помощью шеста, маятника и т.д.);
- одевать на время противогазы и защитный костюм Л-1, ОЗК;

- одевать боевую пожарную одежду прокладывать магистральную и рабочую линию, присоединять разветвления ствола, отвечать на теоретические вопросы;
- подтягиваться на перекладине, отжиматься, приседать, бежать кросс на 1000-2000 метров;
- разбирать и собирать автомат Калашникова, знать материальную часть.

Иметь навыки:

- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- развитие и совершенствование навыков поведения в ЧС, оказания первой доврачебной помощи;
- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- сокращения детского дорожно-транспортного травматизма по вине детей и подростков;
- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи;
- формирование глубоких теоретических знаний военного дела, истории военного искусства;
- формирования сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности в школе, дома и на улице;
- формирования здорового образа жизни;
- физического развития;
- развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России;
- развивать задатки и способности лидера и умение работать в коллективе.

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс», «<http://do2.rcokoit.ru>» и дополнительных ресурсов vk, YouTube

В отличие от предыдущего года обучения, где учащиеся полученных и приобретенных знаний с основными разделами программы развивали и укрепляли приобретенные знания, 3 год обучения уделяет больше внимания закреплению полученных и приобретенных знаний, умений и навыков, применению в проводимых мероприятиях.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.				
1.	1 неделя сентября		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Правила личной безопасности. Правила техники безопасности на занятиях. История юнармейской игры «Зарница»	2/0	Опрос
2.	1 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Система пожарной безопасности города. Службы города.	2/0	Опрос
3.	2 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Горючие, трудногорючие и негорючие материалы. Сигналы и знаки безопасности.	1/1	Наблюдение
4.	2 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Первичные средства пожаротушения. Огнетушители, пожарный рукав. Теоретические знания	1/1	Наблюдение
5.	3 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Первичные средства пожаротушения: огнетушители, пожарный рукав. Практическая отработка навыков работы с первичными средствами пожаротушения.	1/1	Наблюдение
6.	3 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Правила поведения людей при пожаре. Отработка элементов эвакуации.	1/1	Наблюдение
7.	4 неделя сентября		Пожарная подготовка	Теория/Практика Практическая работы по одеванию костюма пожарного.	1/1	Тренировка
8.	4 неделя сентября		Пожарная подготовка	Практическая работа по одеванию костюма пожарного. Подведение итогов участия в этапе	1/1	Тренировка

				"Пожарный дозор". Участие в этапе "Пожарная подготовка" игры "ЗАРНИЦА"		
9.	1 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Правила выполнения самостоятельных занятий по ОФП. Профилактика травматизма. Подбор упражнений и заданий для самостоятельной подготовки	1/1	Тестирование
10.	1 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности. Развитие координационных способностей. Развитие ловкости.	1/1	Тестирование
11.	2 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие координационных способностей: челночный бег 3х10 м. Упражнения и игры на местности	1/1	Тестирование
12.	2 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Силовая подготовка. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1/1	Тестирование
13.	3 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Развитие основных силовых качеств. Упражнения для развития силы. Общая физическая подготовка. Развитие равновесия.	1/1	Тестирование
14.	3 неделя октября		Физическая подготовка	Теория/Практика Силовая подготовка. Выполнение дыхательных упражнений. Эстафеты	1/1	Тестирование

				с преодолением вертикальных препятствий		
15.	4 неделя октября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Вводное занятие. Знакомство с компасом. Азимут. Нахождение магнитного азимута. Движение по азимуту. Организация движения по азимуту в ограниченном пространстве - помещении	1/1	Тестирование
16.	4 неделя октября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Движение по азимуту. Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии. Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия. Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	1/1	Тренировка
17.	1 неделя ноября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Азбука топографа. Топографические знаки. Топографическая карта. Измерение расстояний. Чтение топографических знаков.	1/1	Тренировка
18.	1 неделя ноября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Ориентирование на местности без карты. Определение расстояний и направлений на стороны горизонта при помощи инструментов. Измерение расстояний при помощи подручных материалов.	1/1	Тренировка
19.	2 неделя ноября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Туристская подготовка. Узлы. Работа с карабинами. Способы	1/1	Тренировка

				преодоления при помощи навесной переправы, параллельных веревок. Спуск и подъем. Траверс. Страховка.		
20.	2 неделя ноября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Организация движения в пешем туристическом походе. Способы преодоления препятствий во время маршрута.	1/1	Тренировка
21.	3 неделя ноября		Основы туристских знаний и техники	Теория/Практика Виды и характер соревнований по ориентированию. Особенности походов в различных погодных (климатических) условиях и разное время года (осень, зима, весна и лето).	1/1	Наблюдение
22.	3 неделя ноября		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Организационные основы гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях. Правовые основы ГО и защиты от ЧС	1/1	Наблюдение
23.	4 неделя ноября		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Человек и окружающая среда. Правила поведения и меры защиты. Организация и ведение аварийно-спасательных работ	1/1	Наблюдение
24.	4 неделя ноября		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Технические средства поисково-спасательных работ средств управления и связи. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ	1/1	Наблюдение
25.	1 неделя декабря		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Средства индивидуальной защиты. Коллективные	1/1	Тренировка

				средства защиты. Индивидуальные навыки одевания СИЗ за определенное время. Противогаз ГП-7		
26.	1 неделя декабря		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Отработка нормативов по применению СИЗ. Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.	1/1	Тренировка
27.	2 неделя декабря		Вопросы гражданской обороны	Теория/Практика Меры по защите от оружия массового поражения (ядерного, химического и бактериологического). Аварийно-химически опасные вещества	1/1	Тренировка
28.	2 неделя декабря		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Личная и общественная гигиена	1/1	Устный опрос
29.	3 неделя декабря		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Понятие раны и травмы. Виды ран и травм	1/1	Наблюдение
30.	3 неделя декабря		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Первая помощь при травмах и несчастных случаях	1/1	Тренировка
31.	4 неделя декабря		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения	1/1	Тренировка
32.	4 неделя декабря		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Перевязочный материал. Повязки. Основные виды и правила	1/1	Тренировка
33.	1 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Ушибы, растяжения связок. Первая помощь при них. Закрытые и открытые переломы. Их признаки. Первая помощь.	1/1	Тренировка
34.	1 неделя января		Основы оказания первой	Теория/Практика Понятия о шинах.	1/1	Тренировка

			помощи	Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Транспортировка пострадавших		
35.	2 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Понятие об ожогах, обморожениях. Первая помощь при них. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, поражение электротоком	1/1	Тренировка
36.	2 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Шок, обморок. Оказание первой помощи при шоке и обмороке.	1/1	Тренировка
37.	3 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Травма головы, грудной клетки, живота. Первичные реанимационные мероприятия.	1/1	Тренировка
38.	3 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Первая помощь при инфекционных заболеваниях. Меры их предупреждения. Пищевые отравления. ПМП при них	1/1	Тренировка
39.	4 неделя января		Основы оказания первой помощи	Теория/Практика Лекарственные травы, их значение и назначение. Основные виды растений родного края. Практика по определению лекарственных растений.	1/1	Тренировка
40.	4 неделя января		Основы оказания первой помощи	Практическая работа по оказанию первой помощи при шоке и обмороке	2	Тренировка
41.	1 неделя февраля		Основы оказания первой помощи	Практическая работа по оказанию первой помощи утопающему, способы применения искусственного	2	Тренировка

				дыхания.		
42.	1 неделя февраля		Основы оказания первой помощи	Практическая работа по оказанию первой помощи при переломах	2	Тренировка
43.	2 неделя февраля		Военно-исторические знания	Теория/Практика История родного города в период Великой Отечественной войны	1/1	Наблюдение
44.	2 неделя февраля		Военно-исторические знания	Теория/Практика Города-герои и города Воинской славы	1/1	Наблюдение
45.	3 неделя февраля		Военно-исторические знания	Теория/Практика Герои Отечественной войны	1/1	Наблюдение
46.	3 неделя февраля		Военно-исторические знания	Теория/Практика Дни Воинской славы Российской Федерации	1/1	Опрос
47.	4 неделя февраля		Военно-исторические знания	Практическая работа по теме: "Города Воинской славы"	2	Наблюдение
48.	4 неделя февраля		Военно-исторические знания	Практическая работа по теме: "Герои Великой Отечественной войны"	2	Наблюдение
49.	1 неделя марта		Огневая подготовка	Инструктаж по технике безопасности на занятиях повышенной опасности (при работе с оружием, при работе с тренажерами)	2	Опрос
50.	1 неделя марта		Огневая подготовка	Теоретические основы стрельбы	2	Тренировка
51.	2 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки	1/1	Тренировка
52.	2 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Изучение тактико-технических данных автомата Калашникова и пистолета Макарова	1/1	Наблюдение
53.	3 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Составные части автомата Калашникова и пистолета Макарова. Принципы их работы	1/1	Опрос
54.	3 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Неполная разборка	1/1	Тренировка

				автомата Калашникова		
55.	4 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Неполная разборка автомата Калашникова	1/1	Тренировка
56.	4 неделя марта		Огневая подготовка	Теория/Практика Навыки стрельбы из пистолета Макарова и автомата Калашникова	1/1	Тренировка
57.	1 неделя апреля		Огневая подготовка	Теория/Практика Снаряжение магазина автомата Калашникова	1/1	Тренировка
58.	1 неделя апреля		Огневая подготовка	Теория/Практика Скоростная стрельба из пистолета Макарова	1/1	Тренировка
59.	2 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая подготовка. Строй и управления ими. Строевой расчет	1/1	Тренировка
60.	2 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая подготовка. Строй и управления ими. Строевой расчет	1/1	Тренировка
61.	3 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая выучка. Шеренга. Фланг. Тыльная сторона строя. Расстояние по фронту. Дистанция. Ширина строя.	1/1	Тренировка
62.	3 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая выучка. Шеренга. Фланг. Тыльная сторона строя. Расстояние по фронту. Дистанция. Ширина строя.	1/1	Тренировка
63.	4 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Построение в одну шеренгу, в две шеренги. Сигналы управления строем. Двухшеренжный строй. Практические занятия в сомкнутом строю и разомкнутом строе.	1/1	Тренировка
64.	4 неделя апреля		Строевая подготовка	Теория/Практика Построение в одну шеренгу, в две шеренги. Сигналы управления строем. Двухшеренжный строй.	1/1	Тренировка

				Практические занятия в сомкнутом строю и разомкнутом строе.		
65.	1 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движения с оружием. Практическое занятие по строевым приемам с оружием	1/1	Тренировка
66.	1 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движения с оружием. Практическое занятие по строевым приемам с оружием	1/1	Тренировка
67.	2 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая стойка. Команды. Выполнение воинского приветствия. Практическая отработка элементов воинского приветствия.	1/1	Тренировка
68.	2 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая стойка. Команды. Выполнение воинского приветствия. Практическая отработка элементов воинского приветствия.	1/1	Тренировка
69.	3 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Понятие государственного флага и боевого знамени. Вынос и относ государственного флага и боевого знамени. Роты почётного караула Российской Федерации: знакомство с военным церемониалом.	1/1	Тренировка
70.	3 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Понятие государственного флага и боевого знамени. Вынос и относ государственного флага	1/1	Тренировка

				и боевого знамени. Роты почётного караула Российской Федерации: знакомство с военным церемониалом.		
71.	4 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая стойка. Команды. Движение в строю с песней. Повороты в движении	1/1	Тренировка
72.	4 неделя мая		Строевая подготовка	Теория/Практика Строевая стойка. Команды. Движение в строю с песней. Повороты в движении	1/1	Тренировка

Содержание программы (1-й год обучения)

Раздел № 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (2 час).

Знакомство с историей движения «ЗАРНИЦА». Знакомство с задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Раздел № 2. Огневая подготовка (20 часа).

- 2.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях повышенной опасности.
- 2.2. Теоретические основы стрельбы
- 2.3. Изучение тактико-технических данных автомата Калашников и пистолета Макарова
- 2.4. Составные части автомата Калашникова и пистолета Макарова, принцип их работы.
- 2.5. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- 2.6. Навыки стрельбы из пистолета Макарова и автомата Калашникова.
- 2.7. Снаряжение магазина.
- 2.8. Основы и правила стрельбы.
- 2.9. Скоростная стрельба.

Раздел № 3. Основы оказания первой помощи (30 часов).

- 3.1. Личная и общественная гигиена.
- 3.2. Понятие раны. Виды ран.
- 3.3. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
- 3.4. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 3.5. перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 3.6. Ушибы, растяжения связок и первая помощь при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая помощь при переломах.
- 3.7. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Транспортировка пострадавших
- 3.8. Понятие об ожогах и обморожениях, первая помощь при них. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания
- 3.9. Шок, обморок. Оказание первой помощи при шоке и обмороке.
- 3.10. Травма головы, грудной клетки, живота. Первичное реанимационное пособие.
- 3.11. Первая помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 3.12. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

- 3.13. Медицинская аптечка
- 3.14. Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

Раздел № 4. Строевая подготовка. (28 часов).

- 4.1. Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки Строи и управление ими. Строй. Строевой расчет.
- 4.2. Строевая выучка. Шеренга. Одна, две шеренги. Фланг. Левый, правый фланг. Тыльная сторона строя. Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями). Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими. Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.
- 4.3. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем. Двухшереножный строй. Практические занятия в строю. Сомкнутый строй. Разомкнутый строй.
- 4.4. Строевые приемы и движение без оружия. Строевые приемы и движение с оружием.
- 4.5. Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.
- 4.6. Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй. Походный строй. Отделение в походном строю. Направляющий в походном строю. Замыкающий в походном строю.
- 4.7. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- 4.8. Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда. Подготовка ритуала приведения в Военной присяге (принесение обязательства)
- 4.9. Понятие государственного флага и боевого знамени. Вынос и относ государственного флага и боевого знамени. Роты почётного караула Российской Федерации: знакомство с военным церемониалом.

Раздел № 5. Военно-исторические знания (12 часов).

- 5.1. История родного города
- 5.2. Дни воинской славы РФ.
- 5.3. Родной город в годы Великой Отечественной войны.
- 5.4. Города-герои и города Воинской славы.
- 5.5. Герои Великой Отечественной войны.

Раздел № 6. Физическая подготовка. (12 часов).

- 6.1. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- 6.2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 6.3. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 6.4. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.
- 6.5. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения. Общая физическая подготовка. Развитие равновесия.
- 6.6. Силовая подготовка. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.
- 6.7. Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Силовые эстафеты.
- 6.8. Проведение тестирования по подтягиванию и отжиманию, силовому комплексу (пресс + приседание + отжимание).

Раздел № 7. Пожарная подготовка (14 часов).

- 7.1. Сгораемые и негораемые материалы, разделение по группам. Способы прекращения горения веществ и материалов. Методы прекращения горения
- 7.2. Противопожарные требования к территории и помещениям школы. Пожарная безопасность при проведении массовых мероприятий
- 7.3. Противопожарный режим в жилом доме. Открытый огонь и пожар. Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.
- 7.4. Особенности противопожарной защиты домов повышенной этажности. Пожарная сигнализация и система автоматического дымоудаления. Обучения населения правилам пожарной безопасности по месту жительства.
- 7.5. Первичные средства тушения пожаров. Пенные, порошковые и углекислотные огнетушители. Пожарный рукав. Нормы обеспечения первичными средствами пожаротушения.
- 7.6. Знаки безопасности. Предупреждающие и предписывающие знаки. Знаки запрещающие и указательные. Их применение.
- 7.7. Назначение охранно-пожарной сигнализации. Пожарные извещатели. Установки пожаротушения.
- 7.8. Назначение пожарных автомобилей. Пожарно-технические вооружения, выводимые на машинах. Состав боевого расчета на пожарном автомобиле.
- 7.9. Правила поведения людей, которым угрожает опасность пожара. Предотвращение паники. Действие при обнаружении пожара.
- 7.10. Практические занятия по одеванию костюма пожарника.
- 7.11. Пожарная эстафета. Знакомство с элементами пожарной эстафеты. Отработка навыков преодоления элементов пожарной эстафеты
- 7.12. Отработка навыков одевания костюма пожарного и занятия места в пожарной машине.

Раздел № 8. Вопросы гражданской обороны. (12 часов).

- 8.1. Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций
- 8.2. Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций
- 8.3. Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты
- 8.4. Организация и ведение аварийно-спасательных работ
- 8.5. Технические средства поисково-спасательных работ. Средства управления и связи
- 8.6. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ
- 8.7. Средства индивидуальной и коллективной защиты.
- 8.8. Индивидуальные средства защиты. Навыки одевания средств индивидуальной защиты на определенное время. Противогаз гражданский фильтрующий ГП-7
- 8.9. Отработка нормативов по применению СИЗ
- 8.10. Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля
- 8.11. Меры защиты от применения оружия массового поражения (ядерного и биологического (бактериологического))
- 8.12. Аварийные химически опасные и отравляющие вещества. Меры защиты.

Раздел № 9. Основы туристских знаний и техники (14 часов).

- 9.1. Вводное занятие. Знакомство с компасом. Азимут. Нахождение магнитного азимута.
- 9.2. Азбука топографа. Топографические знаки. Топографическая карта Измерение расстояний. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа. Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- 9.3. Движение по азимуту. Организация движения по азимуту.

- 9.4. Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояния различными способами.
- 9.5. Туристическое путешествие. Снаряжение туриста. Гигиена туриста.
- 9.6. Организация бивуачных работ. Работа с палаткой. Разведение костра.
- 9.7. Туристическая подготовка. Узлы. Работа с карабинами. Навесная переправа. Параллельные веревки. Спуск и подъем. Траверс. Страховка.
- 9.8. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности
- 9.9. Организация движения в пешем туристическом походе. Способы преодоления препятствий во время маршрута.
- 9.10. Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии. Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия. Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.
- 9.11. Особенности походов в различных погодных (климатических) условиях и разное время года (осень, зима, весна и лето).
- 9.12. Преодоление полосы препятствий