



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина»



**Патриотический клуб «ЩИТ-УТЛ»  
как форма гражданско-  
патриотического воспитания  
ШКОЛЬНИКОВ**

*Автор: Щетинин Олег Александрович,  
преподаватель-организатор МАОУ  
«УТЛ им. Г.В. Рассохина»*

Город Ухта  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ .....	3
2. АКТУАЛЬНОСТЬ .....	4
3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ .....	5
4. НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	6
5. ПРОБЛЕМЫ .....	11
6. ВЫВОДЫ .....	12
7. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	13 - 24

## 1. Введение

Воспитание полноценного гражданина, патриота своей страны, способного в кульминационный момент положить свои силы, здоровье и даже жизнь на «алтарь Отечества» - мечта любого общества. В истории человечества есть более или менее успешные модели систем патриотического воспитания, но универсальных, пригодных для многих социальных систем, не существует. Тому много причин. Это и национальный менталитет (обычаи, традиции, нравы, табу, темперамент и т.д.), и уровень социально-экономического развития общества, и тип политической системы, геополитические особенности и т.д.

В нашей современной литературе данный вопрос рассматривается расплывчато не конкретно. Авторы в основном обходятся общими фразами и пожеланиями. А между тем, четко высвечиваются генезисные связи между неэффективным воспитанием подрастающего поколения и изъянами социальных процессов в обществе. В последние годы много делается на государственном уровне для реализации задач патриотического воспитания. Патриотическое воспитание стало плановым, системным, постоянным и одним из приоритетных направлений в государственной политике России в области воспитательной деятельности. Однако до совершенства еще далеко. Такие негативные процессы как ксенофобия, экстремизм, уклонение от воинской службы, еще имеют место в нашем обществе. Таким образом, проблемы патриотического воспитания в данный момент являются важнейшими, и просто жизненно необходимо их быстрее решение.

## 2. Актуальность

Вопросы патриотического воспитания **всегда актуальны**. Это фундамент, на котором основывается будущее страны. На взгляд автора, основными проводниками целей и задач патриотического воспитания являются общеобразовательные учреждения, через которые постепенно проходит практически все население страны, в возрасте наиболее благоприятном для воспитательной деятельности. Таким образом, целенаправленная, хорошо продуманная деятельность в этом направлении, неизбежно даст положительные результаты.

Патриотизм невозможно навязать человеку, приказами, указами, законами. От того сколько раз он споет гимн, посетит формальные митинги или перечислит по имени отчеству начальников различных уровней, он не станет патриотичнее. Патриотизм воспитывается, а это длительный процесс. Необходимо вовлекать ребенка в общее дело. Этот процесс должен быть живым, творческим, значимым для ребенка, а не формальным. В таком процессе человек начинает испытывать патриотические чувства. Причем эти чувства присутствуют независимо от уровня испытаний. Они приходят при защите интересов своей команды, своего учебного заведения, своего города, республики, страны.

### 3. Цели и задачи

#### Цели:

- Использование всех возможностей лица для формирования гражданина, патриота своего лица, города, страны.
- способствовать формированию социально-активных граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способными проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества.

#### Задачи:

- Воспитание любви к лицу, городу, Отечеству.
- Формирование патриотического мышления.
- Объединение учащихся в единую коллективно-творческую деятельность военно-патриотической направленности
- Формирование умений адаптироваться к изменениям в социо-культурном пространстве.
- Воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни.
- Воспитание чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;
- Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;
- Обучение умению оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, правильно действовать в ЧС, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Воспитание дисциплинированности, пунктуальности, стойкости.
- Развитие физической силы и выносливости.

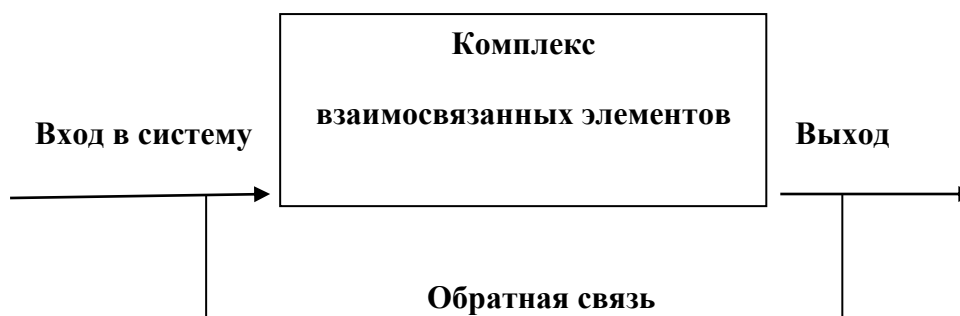
#### Принципы:

- Принцип признания самобытности, уникальности, индивидуальности личности каждого ребенка.
- Командный принцип.
- Принцип целесообразности (все делается с пользой).
- Принцип системности.
- Принцип комплексного подхода.
- Принцип взаимопомощи.

#### 4. Направления деятельности и результаты

Автору давно было понятно, что для достижения высоких показателей в различных конкурсах, военно-спортивных играх, олимпиадах - необходим *системный подход*.

Схема системы



Проанализировав основные аспекты системного подхода (системно-целевой, системно-структурный, системно-функциональный, системно-коммуникационный), автор определил, что для улучшения качества подготовки а, следовательно, и результатов испытаний лицеистов необходимо изменить структуру. По-видимому, из-за требований по отчетности (массовость), в течение многих лет необходимо было создавать новые элементы в системе:

- Школа безопасности (5-6 классы);
- кружок «Меткий стрелок» (10-11 классы);
- Спецкурс «Подготовка допризывной молодежи» (7,8,9 классы);
- курс «Подготовка к олимпиадам» (8,9,10,11 классы).

Развитие шло по экстенсивному пути. В определенный момент эта система оказалась очень громоздкой, заформализованной (на каждый элемент своя рабочая программа), труднореализуемой.

Автор в 2013-2014 учебном году создал единую разновозрастную команду (переходный этап). Затем полностью изменил подход к набору и отбору участников процесса.

Набор осуществляется по желанию учащихся. Набираем основной состав лицеистов каждые два года и, в результате получается, что в движении всегда существует три поколения учащихся с разницей в возрасте в два года. Это очень удобно для участия в

различных мероприятиях военно-патриотической направленности. Игра «Зарница» - учащиеся 7-8 классов. Игра «Орленок» - учащиеся 9-11 классов. Участники предметных олимпиад – отдельно 7 класс, отдельно 8 класс, отдельно 9 класс, вместе 10-11 классы. Всегда эффективно использовать разновозрастные команды, если позволяет регламент соревнований. Данный подход позволяет передавать накопленный опыт от старших ребят младшим.

Таким образом, на сегодняшний день достигнут:

- постоянный состав участников;
- их развитие в течение нескольких лет;
- взаимопомощь и взаимообразование;
- преемственность поколений.

Наша главная задача – создание военно-патриотического клуба «ЩИТ – УТЛ» **достигнута**. Автор разработал *рабочую программу* (актуализирована в 2020 году), адаптированную к этапам спортивно-патриотических игр «Зарница», «Орленок» и Спартакиаде допризывной и призывной молодежи, военно-патриотическому слету имени Героя России А.И. Алексеева (сентябрь - соревнования по физической подготовке; октябрь и ноябрь – соревнование по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке; декабрь – соревнование по стрельбе; январь и февраль – соревнование по туризму; март – соревнования по Правилам дорожного движения; апрель – смотр строя и песни; май – викторина о Великой Отечественной войне). Данная программа охватывает широкий круг вопросов и направлений. (см. Приложение 2).

У клуба «ЩИТ-УТЛ» есть свой герб, свой гимн, девиз. Лицеисты с большим удовольствием участвуют в процессе обучения и практических занятиях. Всегда существует здоровая конкуренция, особенно перед различными соревнованиями и мероприятиями. Много желающих попасть в наш клуб, но по объективным причинам, пока не возможно участие более 20 -25 лицеистов. Однако, в этом учебном году (2019 – 2020) автор начал использовать мини-проект **«Активная перемена»**. В кабинете ОБЖ на демонстрационных столах раскладываются автоматы, магазины с учебными патронами, общевойсковые защитные комплекты (ОЗК), противогазы (ГП 5, ГП 7), веревки для вязания узлов, жгуты и бинты. Все желающие могут прийти и позаниматься, а участники клуба всегда могут проконсультировать лицеистов. В начале использования такой формы на перемене занимались 3-4 человека, а сейчас – более 10. На взгляд автора данная форма работы очень эффективна, учитывая большую занятость лицеистов во внеурочное время..

Практические навыки, которые необходимы для успешных выступлений в различных военно-патриотических мероприятиях возможно сформировать только в

результате тщательной, комплексной подготовки во внеурочное время в рамках клубной деятельности. Лицейсты, члены военно-патриотического клуба «ЩИТ – УТЛ», являются постоянными участниками в различных мероприятиях военно-патриотической направленности. Игра «Зарница» - учащиеся 7-8 классов. Игра «Орленок» - учащиеся 9-11 классов. Участники предметных олимпиад – отдельно 7 класс, отдельно 8 класс, отдельно 9 класс, вместе 10-11 классы. Спартакиада допризывной молодежи, военно-патриотический слет имени Героя России подполковника ФСБ А.И. Алексеева. Команда МАОУ «УТЛ» в этих испытаниях часто занимает призовые места и становится победителем благодаря постоянной внеурочной подготовке.

Данная таблица подробно показывает направления нашей деятельности и достигнутые результаты.

### Направления деятельности и результаты

Основные направления	Результаты
<p><b>Знаменная группа</b></p> <p>Знаменная группа состоит из шести участников (4 юноши и 2 девушки). Тренировки знаменной группы начинаются в 20 - х числах августа (подготовка к открытию учебного года). В течение учебного года работа с группой ведется по необходимости, например в октябре 2014 года, для торжественной передачи копии знамени победы ветеранам Афганистана и в январе 2020 года школе №20.</p> <p>Подготовка в апреле – мае к праздничным мероприятиям и закрытию учебного года.</p>	<p>Вынос флага лица при открытии и закрытии учебного года. Выставление почетного караула у памятника «Вечный огонь» при проведении городских и лицейских праздничных мероприятиях. Мероприятия по передаче эстафеты копии «Знамени Победы». Марш знаменной группы лица с копией «Знамени Победы» 9 мая на городской праздничной демонстрации 2016 год.</p>
<p><b>Предметные олимпиады по ОБЖ</b></p> <p>Подготовка к предметным олимпиадам у участников проекта проходит практически круглогодично. Многие этапы игр «Зарница» и «Орленок», являются частью практической подготовки к олимпиаде по ОБЖ (огневая подготовка, медподготовка, туризм и др.). На лето всегда дается задание по разделам теоретической подготовки. Целенаправленная подготовка начинается с сентября. Большая часть теоретической подготовки приходится на самостоятельное изучение, преподаватель осуществляет в основном регулирующую функцию. Практическую подготовку осуществляет непосредственно преподаватель-организатор ОБЖ. Используется не только</p>	<p>Участвуя в городском этапе предметной олимпиады по ОБЖ, учащиеся всегда занимали призовые места и становились победителями. На региональном этапе за последние три года 3 победителя и 11 призеров. Два участника заключительного этапа олимпиады в 2017 и 2018 году. В 2012 году – призовое место на Федеральном уровне. (см. Приложение 1)</p>



<p>материальная база лица, но и (по возможности) обращаемся в пожарную часть 2 го Отряда, туристический клуб при «ЦРДТДЮ им. Г.А. Карчевского», на курсы ГО.</p>	
<p><b>Огневая подготовка</b> В данном направлении существует несколько нормативов, которые широко используются в различных видах испытаний. Стрельба их различных положений на различные расстояния. Разборка – сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата патронами. Метание гранаты. Подготовка осуществляется в течение всего учебного года. За это время отстреливается более 5 тысяч пуль из пневматического оружия. Преподаватель сам оборудует системы пылеулавливания, проводит инструктажи по технике безопасности.</p>	<p>Участники клуба не раз становились победителями и призерами в различных видах испытаний. Участники проекта являются инструкторами по огневой подготовки при проведении пятидневных спортивно-полевых сборов для десятиклассников.</p>
<p><b>Строевая подготовка</b> Подготовка (кроме знаменной группы) начинается с января. Отрабатываются основные элементы – строевая стойка, приветствие, повороты на месте, строевой и походный шаг, повороты в движении. Кроме этого разучиваются строевые песни. За две недели до соревнования преподаватель проводит отбор. Оставляя 4 юноши 3 девушки и двое запасных, с этой группой начинается более интенсивная подготовка.</p>	<p>Призовые места в конкурсах строя и песни в играх «Зарница» и «Орленок».</p>
<p><b>Подготовка по гражданской обороне (ГО)</b> В данном направлении существует несколько нормативов, которые широко используются в различных видах испытаний. Надевание противогаза на себя и на пораженного. Надевания защитных костюмов ОЗК, Л-1. Комплектование аптечки АИ-2. Подготовка в основном проходит в октябре-ноябре.</p>	<p>Успешные выступления на соревнованиях (последние результаты) <b>1 место</b> на этапе ГО в игре «Зарница» Участники проекта являются инструкторами по ГО при проведении пятидневных спортивно-полевых сборов для десятиклассников.</p>
<p><b>Пожарно-тактическая подготовка</b> Теоретическая подготовка. Надевание экипировки пожарного, соединение пожарных рукавов, пользование огнетушителями.</p>	<p>Успешные выступления на соревнованиях, и на этапах Пожарная подготовка в предметных олимпиадах. В январе 2015 года Фролова Юлия удостоена специальным призом и дипломом за высокие показатели по пожарной безопасности на республиканском этапе олимпиады по ОБЖ.</p>
<p><b>Медицинская подготовка</b> Оказание различных видов первой медицинской помощи. Реанимация.</p>	<p>Успешные выступления на соревнованиях, и на этапах Медподготовка в предметных олимпиадах. Участники проекта являются</p>

Участники муниципального и республиканского этапов готовятся наиболее интенсивно, они же являются основными экспертами в командных соревнованиях. Подготовку осуществляет преподаватель-организатор ОБЖ.	инструкторами по Медподготовке при проведении пятидневных спортивно-полевых сборов для десятиклассников.
<b>Туризм</b> Туристическая полоса (преодоление препятствий). Узлы. Работа с компасом и картами. Последние 3 года для подготовки привлекается специалист по туризму из «ЦРДТДЮ им. Г.А. Карчевского».	Успешные выступления на соревнованиях, и на этапах Туристическая подготовка в предметных олимпиадах.
<b>Правила дорожного движения (ПДД)</b> Практическая часть – вождения велосипеда по правилам и с препятствиями. Теоретическая часть – билеты по ПДД.	Успешные выступления на этапах ПДД в предметных олимпиадах различных уровней
<b>Спасение утопающих</b> Упражнения на точность бросание спассредства «Конец Александрова», спасательного круга. Спасение провалившихся под лед.	Один из этапов в предметной олимпиаде ОБЖ, в разделе практическая подготовка.
<b>Викторины по истории Великой Отечественной войны</b> Так как данное испытание командное, при подготовке разделяемся на три группы. 1- Оружие, военная техника и конструкторы времен ВОВ. 2- Главные битвы и полководцы. 3- Статистика.	Один из этапов военно-патриотических игр «Зарница» и «Орленок».
<b>Военно-патриотический слет имени Героя России подполковника ФСБ А.И. Алексева</b>	<b>1 место</b> в военизированной эстафете в группе команд – призеров финалов военно-патриотической игры «Орленок». 07.06.2016 год. Призовые места в различных видах каждый год.

Учебный год	Зарница/Орленок	Республиканский слёт им. Героя России А.И. Алексева
2015-2016	3 место	Военизированная эстафета – 1 место
2016-2017	2 место	Военизированная эстафета – 2 место
2017-2018	3 место	Военизированная эстафета – 3 место Общеконкурсное 3 место (внеконкурсная программа)
2018-2019	3 место	Этап «Ориентирование патрулей» - 3 место

## 5. Проблемы

Функционирование военно-патриотического клуба невозможно без прочной материально-технической базы. Несмотря на **победу** в смотре-конкурсе на лучший (образцовый) кабинет, «Основ безопасности жизнедеятельности» и материальную базу (приказ МУ «Управление образования» № 01-08/709 от 09.11.2015 г.) и третье место в Республике Коми (приказ МУ «Управление образования» № 01-08/895 от 05.12.2016 г.), автор считает материально-техническую обеспеченность для динамического развития недостаточной.

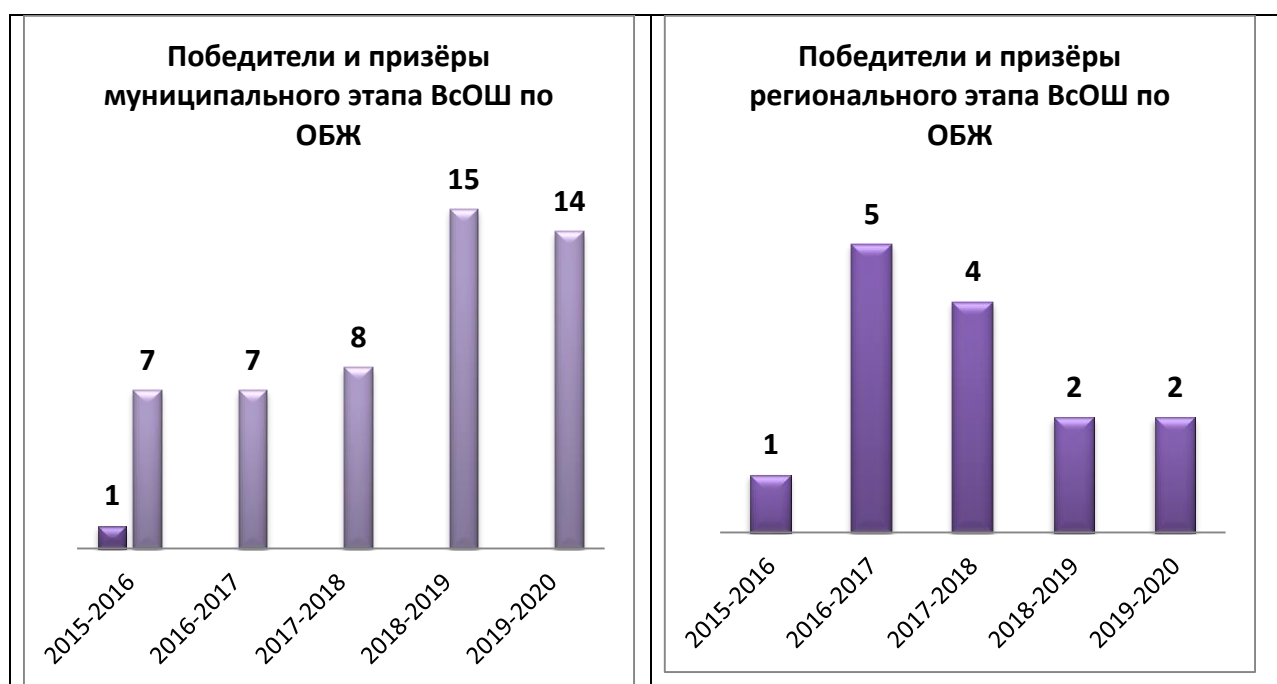
Важной проблемой расширения охвата учащихся и вовлечение в регулярные занятия является их высокая занятость во внеурочное время. После уроков у лицеистов – дополнительные образовательные услуги, многие из них посещают языковые, музыкальные, художественные школы, различные кружки и секции.

## **6. Выводы:**

- ❖ Развитие клуба «ЩИТ-УТЛ» - одна из возможностей лицея для формирования гражданина, патриота своего лицея, города, страны.
- ❖ Функционирование клуба «ЩИТ-УТЛ» - способствует формированию социально-активных граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способными проявить их в созидательном процессе.
- ❖ Заметное улучшение результатов и достижений в различных направлениях военно-патриотического воспитания произошло благодаря созданию в лицее клуба «ЩИТ-УТЛ».

Итоги олимпиад

	муниципальный	региональный
2015-2016	7	1
2016-2017	7	5
2017-2018	8	4
2018-2019	15	2
2019-2020	14	?
<b>итого за пять лет</b>	<b>51</b>	<b>12+</b>



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА

### «ЩИТ-УТЛ»

#### Пояснительная записка

В системе обучения школьников основам безопасности жизнедеятельности и патриотическом воспитании важное место занимает внеурочная деятельность. Самым эффективным, по мнению автора, является клубная деятельность.

Главная **цель** реализации программы клуба - способствовать формированию социально-активных граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способными проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества.

**Задачами** является: пропаганда и популяризация среди молодежи здорового образа жизни; совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки учащихся к безопасному поведению в экстремальных ситуациях и оказанию само- и взаимопомощи; развитие заинтересованности лицеистов в предотвращении возможных чрезвычайных ситуациях; подготовка к службе в Вооруженных Сил Российской Федерации. Воспитание патриотов своего Отечества.

Для достижения и реализации цели и задач необходим *системный подход*

В программе занятий клуба «ЩИТ-УТЛ» разработаны три раздела:

- безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- основы военной службы,

в каждом из которых, выделены образовательные линии. В содержание программы включён национальный региональный компонент.

К занятиям привлекаются учащиеся седьмых, восьмых, девярых, десятых и одиннадцатых классов, обучение которых основано на знаниях учащихся, полученных на уроках ОБЖ, биологии, географии, истории. Занятия проводятся в неурочное время, два раза в неделю.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, которые проводятся в течение всего года.

Итогом занятий являются результаты соревнований спортивно-патриотических игр «Зарница», «Орленок», предметных олимпиад на различных уровнях, участие в Республиканском военно-полевом слете имени Героя России А.И. Алексева.

## Тематический план (68 часов)

№	Наименование разделов, тем
	<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>
	<b>Прикладная физическая подготовка – 9 часов</b>
	Чрезвычайные ситуации.
1.	Техника безопасности при занятиях физической подготовкой.
2.	Упражнения на совершенствования техники спринтерского бега.
3.	Упражнения на совершенствования техники длительного бега.
4.	Упражнения на развитие выносливости.
5.	Упражнения на развитие скоростных способностей.
6.	Отработка общеразвивающих упражнений без предметов.
7.	Отработка общеразвивающих упражнений с предметами.
8.	Упражнения на освоение висов и упоров.
9.	Упражнения на брюшной пресс, отжимание от пола и от скамейки.
	<b>Раздел «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» - 27 часов</b>
	<b>Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий – 10 часов</b>
1.	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи.
2.	Современные средства вооруженной борьбы и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.
3.	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
4.	Эвакуация населения из зон поражения.
5.	Организация инженерной защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
6.	Средства индивидуальной защиты. Аптечка индивидуальная АИ – 2.
7.	Организация ГО в образовательном учреждении.
8.	Приборы радиационной разведки.
9.	Приборы контроля радиоактивного облучения.
10.	Приборы химической разведки.
	<b>Раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 8 часов</b>
	<b>Медико-санитарная подготовка – 8 часов</b>
1.	Значение доврачебной и правила ее оказания.
2.	Понятие о ране, классификация ран и их осложнение.
3.	Виды кровотечений, остановка кровотечений.
4.	Доврачебная помощь при ранениях.
5.	Правила наложения стерильных повязок.

6.	Доврачебная помощь при переломах. Травматический шок.
7.	Доврачебная помощь при ожогах.
8.	Доврачебная помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.
<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>	
<b>Огневая подготовка – 10 часов</b>	
1.	Правила поведения и техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия.
2.	Назначение и устройство пневматического оружия.
3.	Производство стрельбы из пневматического оружия лежа.
4.	Производство стрельбы из пневматического оружия лежа.
5.	Производство стрельбы из пневматического оружия, сидя со стола.
6.	Производство стрельбы из пневматического оружия, сидя со стола.
7.	Производство стрельбы из пневматического оружия стоя.
8.	Производство стрельбы из пневматического оружия стоя.
9.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
10.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
<b>Раздел «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» - 27 часов</b>	
<b>Туристическая подготовка – 10 часов</b>	
1.	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.
2.	Экстремальные ситуации в природе.
3.	Психологические основы выживания в природных условиях.
4.	Способы выживания человека в природе.
5.	Работа с картами и планами местности.
6.	Основные способы ориентирования на местности. Метод движения по азимуту.
7.	Установка палатки. Оборудование временного жилища. Способы вязания узлов.
8.	Добывание огня. Устройство костров.
9.	Преодоление туристической полосы.
10.	Преодоление туристической полосы.
<b>Правила дорожного движения (ПДД) – 7 часов</b>	
1.	Правила дорожного движения (ПДД) – как один из важнейших факторов выживания. Ответственность за нарушение ПДД.
2.	Основные понятия ПДД.
3.	Правила поведения в транспортных средствах.
4.	Правила дорожного движения для пешеходов.
5.	Правила дорожного движения для велосипедистов.



6.	Прохождение полосы препятствий для велосипедистов.
7.	Прохождение полосы препятствий для велосипедистов.
<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>	
<b>Строевая подготовка – 10 часов</b>	
1.	Строевая подготовка. Основные понятия.
2.	Строевые приемы без оружия на месте.
3.	Строевые приемы без оружия в движении.
4.	Воинское приветствие без оружия на месте и в движении.
5.	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру и отход от него.
6.	Развернутый строй отделения.
7.	Выполнение команд в развернутом строю на месте.
8.	Выполнение команд в развернутом строю в движении.
9.	Отработка строевых приемов в движении в составе взвода.
10.	Прохождение торжественным маршем.
<b>История Великой Отечественной войны – 4 часа</b>	
1.	Основные сражения Великой Отечественной войны.
2.	Полководцы Великой Отечественной войны.
3.	Оружие Великой Отечественной войны.
4.	Ветераны и участники Великой Отечественной войны Республики Коми и города Ухты.

### Содержание учебного материала

№	Название темы.	Планируемое задание, вопросы, практические навыки. подготовка.	Основные понятия, термины.
<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>			
<i>Прикладная физическая подготовка – 9 часов</i>			
1.	Техника безопасности при занятиях физической подготовкой.	Основные положения техники безопасности при занятиях физической подготовкой. Дозировка нагрузок при занятии бегом, прыжках и метании.	Охрана труда и техника безопасности. Инструктаж. Дозировка нагрузок.
2.	Упражнения на совершенствования техники спринтерского бега.	Отработка техники спринтерского бега с высокого и низкого старта. Бег на результат – 100 метров. Эстафетный бег.	Спринт. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Эстафета.

3.	Упражнения на совершенствования техники длительного бега.	Отработка техники длительного бега. Бег на равномерном и переменном темпе – 3000 метров.	Стайерский бег. Темп бега.
4.	Упражнения на развитие выносливости.	Длительный бег до 26 минут, бег с гандикапом, в парах, группой. Эстафетный бег.	Выносливость. Гандикап. Круговая тренировка.
5.	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Бег с ускорениями с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.	Ускорение. Скоростные качества. Ритм бега.
6.	Отработка общеразвивающих упражнений без предметов.	Выполнение различных комбинаций из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Комплексы упражнений.
7.	Отработка общеразвивающих упражнений с предметами.	Выполнение различных упражнений с гантелями, гириями, на тренажерах.	Атлетическая гимнастика.
8.	Упражнения на освоение висов и упоров.	Подтягивание на перекладине на результат. Подъем в упор силой. Подъем переворотом.	Гимнастика. Гимнастические снаряды.
9.	Упражнения на брюшной пресс, отжимание от пола и от скамейки.	Отработка упражнений на брюшной пресс, отжимание от пола и от скамейки на результат.	Физическая сила. Техника выполнения.
<b>Раздел «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» - 27 часов</b>			
<i>Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий – 10 часов</i>			
1.	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи.	История создания, структура, цели и задачи системы ГО. Основные функции ГО.	ГО, МПВО, ГО СССР, ФЗ «О гражданской обороне», территориально-производственный принцип.
2.	Современные средства вооруженной борьбы и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	Виды оружие массового поражения, их характеристики и особенности.	Ядерное, химическое, биологическое оружие. Поражающие факторы. Очаг поражения, зоны заражения.
3.	Организация оповещения населения о чрезвычайных	Способы оповещения и информирования населения об опасностях. Действия населения при получении сигналов ГО.	Территориальные системы центрального оповещения, локальные системы оповещения. Сигнал «Внимание всем!»

	ситуациях мирного и военного времени.		
4.	Эвакуация населения из зон поражения.	Порядок действий при эвакуационных мероприятиях.	Эвакуация. Эвакуационная комиссия и эвакуационная группа. Сборный эвакуационный пункт (СЭП). Приемный эвакуационный пункт (ПЭП).
5.	Организация инженерной защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	Защитные сооружения в городах, населенных пунктах и на объектах. Правила заполнения и пребывания в них.	Убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ), простейшие укрытия.
6.	Средства индивидуальной защиты. Аптечка индивидуальная АИ – 2.	Средства индивидуальной защиты (СИЗ), органов дыхания и кожи. Выполнение нормативов по команде «Газы!». Работа с костюмом ОЗК (Общевойсковой защитный комплект). Содержимое аптечки АИ – 2.	СИЗ, ВМП (Ватно-марлевая повязка), противогаз ГП – 5, ОЗК, АИ – 2.
7.	Организация ГО в образовательном учреждении.	Правовые основы организации ГО в образовательном учреждении. Структура ГО в образовательном учреждении.	ФЗ «О гражданской обороне», начальник ГО объекта. Объектовая комиссия по ЧС.
8.	Приборы радиационной разведки.	Подготовка прибора к работе, измерение мощности дозы излучения на местности и радиационного заражения поверхностей и воды.	Приборы ДП – 5А, ДП – 5Б, ДП – 5В.
9.	Приборы контроля радиоактивного облучения.	Методы измерения поглощенной дозы радиоактивного излучения. Устройство комплекта ДП – 22В, подготовка его к работе, определение дозы ионизирующего излучения.	Дозы ионизирующего излучения. Единицы измерения поглощенной дозы – рад, бэр. Комплект ДП – 22В, дозиметр ДКП – 50А.
10.	Приборы химической разведки.	Войсковой прибор химической разведки (ВПХР), устройство определение опасных и безопасных концентраций отравляющих веществ (ОВ).	Виды ОВ, ВПХР, индикаторные трубки.
<b>Раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 8 часов</b>			
<i>Медико-санитарная подготовка – 8 часов</i>			
1.	Значение доврачебной помощи и правила ее оказания.	Доврачебная помощь, значение, порядок действий.	Доврачебная помощь, самопомощь, взаимопомощь.
2.	Понятие о ране,	Классификация ран. Меры	Резаные, колотые,

	классификация ран и их осложнения.	профилактики заражения ран.	ушибленные, рваные, укушенные раны. Огнестрельные раны. Пневмоторакс.
3.	Виды кровотечений, остановка кровотечений.	Характеристика видов кровотечений, способы остановки кровотечений.	Артериальное, венозное, капиллярное, паренхиматозное кровотечение. Наружное и внутреннее кровотечение.
4.	Доврачебная помощь при ранениях.	Основные средства оказания доврачебной помощи. Основные способы переноски пострадавших.	Аптечка первой помощи. Лекарственные растения. Переноска на шесте. Переноска на носилках из шестов. Носилки волокуши.
5.	Правила наложения стерильных повязок.	Понятие об асептике и антисептике. Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок. Правила их наложения.	Виды повязок. Асептика. Антисептика. Пакет перевязочный индивидуальный.
6.	Доврачебная помощь при переломах. Травматический шок.	Виды переломов, признаки и первая медицинская помощь. Способы иммобилизации, предупреждение травматического шока.	Открытые и закрытые переломы. Травматический шок. Иммобилизация. Транспортные шины.
7.	Доврачебная помощь при ожогах.	Разделение ожогов по степени тяжести. Порядок действий при оказании помощи пострадавшим от ожогов.	Термические, химические, радиационные ожоги. Ожоговый шок. Ожоговая болезнь.
8.	Доврачебная помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.	Оживление (реанимация) организма. Азбука оживления.	Предсмертная агония. Клиническая смерть. Биологическая смерть. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж сердца.
9.	Строевая подготовка	Отработка индивидуальных действий и приемов, действий в строевом подразделении	Строй, команды, колонна, шеренга, фронт, тыл. Строевой и походный шаг. Строевая стойка.
<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>			
<i>Огневая подготовка – 10 часов</i>			
1.	Правила поведения и техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия.	Основные правила техники безопасности в тирах при стрельбе из пневматического оружия.	Виды огня, стрельбище. Техника безопасности. Пневматическое оружие. Баллистика.

2.	Назначение и устройство пневматического оружия.	Работа пневматического оружия.	Сила сжатого воздуха. Пули ДЦ, ДЦМ, для пневматического оружия.
3.	Производство стрельбы из пневматического оружия лежа.	Стрельба из положения «лежа» с упором и с локтя на расстояние 10 метров. Корректировка огня.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
4.	Производство стрельбы из пневматического оружия лежа.	Стрельба из положения «лежа» с упором и с локтя на расстояние 10 метров. Корректировка огня. Стрельба на результат.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
5.	Производство стрельбы из пневматического оружия, сидя со стола.	Стрельба из положения «сидя» с упором и с локтя на расстояние 5 метров. Корректировка огня.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
6.	Производство стрельбы из пневматического оружия, сидя со стола.	Стрельба из положения «сидя» с упором и с локтя на расстояние 5 метров. Корректировка огня. Стрельба на результат.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
7.	Производство стрельбы из пневматического оружия стоя.	Стрельба из положения «стоя» на расстояние 10 метров. Корректировка огня.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
8.	Производство стрельбы из пневматического оружия стоя.	Стрельба из положения «стоя» на расстояние 10 метров. Корректировка огня. Стрельба на результат.	Пристрелочные мишени, мишени № 4, № 6, № 8.
9.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.	Основные боевые свойства автомата Калашникова.	Прицельная дальность. Дальность прямого выстрела. Темп стрельбы. Боевая скорострельность.
10.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	Комплект автомата. Основные части и механизмы автомата.
<b>Раздел «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» - 27 часов</b>			
<i>Туристическая подготовка – 10 часов</i>			
1.	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.	Причины, первоочередные действия в условиях автономного существования. Неблагоприятные факторы внешней среды. Внутренние проблемы.	Внешние факторы, внутренние факторы. Сарах, внимание, память, мышление и др.

2.	Экстремальные ситуации в природе.	Виды экстремальных ситуаций. Экстремальные ситуации в природе и их причины.	Экстремальные ситуации. Выживание. Автономное существование. Факторы выживания. Источники напряжения человека.
3.	Психологические основы выживания в природных условиях.	Психологические основы выживания в природных условиях. Влияние характера на поступки в условиях выживания.	Психика, страх, паника, внимание, ощущения, восприятие, память, мышление, воображение.
4.	Способы выживания человека в природе.	Определение направления выхода. Сооружение временного жилища. Способы добывания огня, воды и пищи.	Ориентирование на местности. Техника движения. Виды костров. Сигналы бедствия.
5.	Работа с картами и планами местности.	Определение расстояний, глубин и высот. Условные знаки.	Географическая карта. План местности. Фоновая окраска. Условные знаки. Масштабы.
6.	Основные способы ориентирования на местности. Метод движения по азимуту.	Основные способы определения сторон горизонта. Движение по азимуту.	Основные, дополнительные и вспомогательные стороны горизонта. Компас. Азимут.
7.	Установка палатки. Оборудование временного жилища. Способы вязания узлов.	Правила установки туристической палатки. Виды временных жилищ, выбор типа укрытия под влиянием внешних факторов. Способы вязания узлов.	Туристическая экипировка. Простейшие укрытия. Приподнятые укрытия. Узлы: восьмерка, проводник, ткацкий, прямой, булинь, брамшкотовый и др.
8.	Добывание огня. Устройство костров.	Правила разведения костров. Типы и устройства костров.	Костры: «шалаш», «колодец», «звездный», «таежный», «нодья». Сигнальные, пламенные, жаровые костры.
9.	Преодоление туристической полосы.	Преодоление основных элементов туристической полосы на результат.	Элементы туристической полосы: «тарзанка», «жерди», «бабочка», «навесная переправа», «бревно» и др.
10.	Преодоление туристической полосы.	Преодоление основных элементов туристической полосы на результат.	Элементы туристической полосы: «тарзанка», «жерди», «бабочка», «навесная переправа», «бревно» и др.
<i>Правила дорожного движения (ПДД) – 7 часов</i>			
1.	Правила дорожного движения (ПДД) – как один из важнейших факторов выживания. Ответственность за нарушение ПДД.	Возможные опасности, возникающие при нарушении ПДД. Виды ответственности нарушителей ПДД.	ПДД. Административная и уголовная ответственность.

2.	Основные понятия ПДД.	Изучение общих понятий ПДД.	Дорога, перекресток. Участники дорожного движения. Водитель, пассажиры. Транспортное средство.
3.	Правила поведения в транспортных средствах.	Основные правила поведения во всех транспортных средствах.	Общественный и городской транспорт. Железнодорожный транспорт. Авиационный транспорт. Морской и речной транспорт.
4.	Правила дорожного движения для пешеходов.	Изучение ПДД для пешеходов.	Дорога, тротуар. Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход. Дворовая зона. Приоритет.
5.	Правила дорожного движения для велосипедистов.	Изучение ПДД для велосипедистов.	Возрастные ограничения. Повороты. Правило правой руки.
6.	Прохождение полосы препятствий для велосипедистов.	Отработка преодоления элементов полосы препятствий для велосипедистов.	«Круг», «восьмерка», «слалом», «перестроение», «прицельное торможение», «качели», «перенос предмета», «езда по квадрату», «проезд с наклоном через препятствие».
7.	Прохождение полосы препятствий для велосипедистов.	Преодоление элементов полосы на результат.	«Круг», «восьмерка», «слалом», «перестроение», «прицельное торможение», «качели», «перенос предмета», «езда по квадрату», «проезд с наклоном через препятствие».
<b>Раздел «Основы военной службы» - 33 часа</b>			
<i>Строевая подготовка – 10 часов</i>			
1.	Строевая подготовка. Основные понятия.	Основные понятия о строевой подготовке.	Строй, шеренга, колонна, ряд, фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Одношереножный и двухшереножный строй.
2.	Строевые приемы без оружия на месте.	Отработка строевых приемов без оружия на месте.	Строевая стойка. Строевые команды: «становись», «заправиться», «равняйся», «смирно». Повороты на месте.
3.	Строевые приемы без оружия в движении.	Отработка строевых приемов без оружия в движении.	Темп движения. Размер шага. Повороты в движении.

4.	Воинское приветствие без оружия на месте и в движении.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	Воинские ритуалы. Воинское приветствие.
5.	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру и отход от него.	Отработка строевых приемов, выход из строя и возвращение в строй, подход к командиру и отход от него.	Командиры, начальники и подчиненные. Доклад.
6.	Развернутый строй отделения.	Отработка действий в строевом подразделении.	Строй, команды, шеренга, фронт, тыл. Строевой и походный шаг. Строевая стойка. Одношереножный и двухшереножный строй.
7.	Выполнение команд в развернутом строю на месте.	Отработка действий и приемов в развернутом строю отделения, на месте.	Строевые команды: «становись», «заправиться», «равняйся», «смирно», «разом – КНИСЬ», «сом - КНИСЬ». Повороты на месте.
8.	Выполнение команд в развернутом строю в движении.	Отработка действий и приемов в развернутом строю отделения, в движении.	Строевые команды: «становись», «заправиться», «равняйся», «смирно», «шагом – МАРШ», «ПРЯМО», «на месте – СТОЙ». Повороты в движении.
9.	Отработка строевых приемов в движении в составе взвода.	Действия в составе взвода в движении. Исполнение строевой песни.	Темп движения. Размер шага. Повороты в движении. Строевой и походный шаг. Строевая песня.
10.	Прохождение торжественным маршем.	Отработка действий при прохождении торжественным маршем.	Воинские ритуалы. Строевой смотр. Торжественный марш. Военный парад.
<i>История Великой Отечественной войны – 4 часа</i>			
1.	Основные сражения Великой Отечественной войны.	Изучение главных сражений Великой Отечественной войны.	Битва за Москву. Ленинградская блокада. Сталинградская битва. Курская битва. Операция «Багратион». Битва за Берлин.



2.	Полководцы Великой Отечественной войны.	Краткое изучение деятельности полководцев Великой Отечественной войны.	Г.К. Жуков, А.М. Василевский, Б.М. Шапошников, К.К. Рокоссовский, И.С. Конев, Н.И. Ватутин, Л.П. Говоров, А.П. Головкин, П.С. Рыбалко, И.Д. Черняховский и др.
3.	Оружие Великой Отечественной войны.	Основные виды оружия Великой Отечественной войны.	Стрелковое оружие. Артиллерийские системы. Гранаты. Мины. Авиационные бомбы. Холодное оружие.
4.	Ветераны и участники Великой Отечественной войны Республики Коми и города Ухты.	Основы исследовательской работы. Работа с архивными документами.	Доклад. Реферат. Проектная деятельность. Презентация. Архивные документы. Поисковая деятельность.