

## **Программа «ЮНЫЕ ПАТРИОТЫ РОССИИ»**

*Нина Анатольевна Орова, социальный педагог*

*Олег Иванович Гарт, воспитатель*

*Надежда Николаевна Похибенко, методист Краевого государственного учреждения социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям «Канский» Красноярского края*

### **Аннотация**

Программа «Юные патриоты России» позволяет целенаправленно определять основные пути развития гражданско-патриотического воспитания с учетом социального заказа общества у несовершеннолетних воспитанников стационарного отделения КГБУ СО Центр семьи «Канский». Программа ориентирована на пробуждение и развитие у детей духовности, патриотического сознания, высокой гражданственности, нравственности, способности отдать силы, разум и энергию на благо России. Программа может использоваться специалистами учреждений: социального обслуживания; общеобразовательных школ; учреждений дополнительного образования детей.

### **Актуальность проблемы**

В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, — не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у многих детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Высокий уровень детской преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. Многих ребят отличает эмоциональная, волевая и духовная незрелость.

На современном этапе развития российского общества возрождение патриотизма - культурной, национальной, духовной и иной принадлежности к Родине, служение Отечеству - является важным условием возрождения России.

Патриотизм является фундаментом общества и государства, опорой их жизнеспособности и необходимым условием эффективного функционирования всей системы социальных и государственных институтов.

Сегодня воспитание гражданина - это воспитание созидателя, человека, стремящегося к сотрудничеству ради процветания Отечества, ради позитивного поступательного движения гражданского общества. Воспитание человека, личностным качеством которого, характеризующим гражданскую воспитанность, является толерантность.

Гражданско-патриотическое воспитание является в настоящее время приоритетным направлением политики государства. Реалией последних лет стала настоятельная необходимость в формировании и совершенствовании системы гражданско-патриотического воспитания в учреждениях, в том числе тех, которые занимаются досугом и развитием несовершеннолетних. Неотложное решение острейших проблем системы воспитания патриотизма, как основы консолидации общества и укрепления государства, реализуется в рамках Концепции развития системы патриотического воспитания и гражданского образования в Красноярском крае на 2014-2018 годы (Утверждена Указом губернатора Красноярского края 21 марта 2014г № 52-уг). В стационарном отделении для несовершеннолетних КГБУ СО Центр семьи «Канский», основная миссия которого - социальная реабилитация детей, оставшихся без

попечения родителей, проблема отсутствия духовности и нравственности у воспитанников всегда актуальна. Значительная часть несовершеннолетних нашего учреждения – это дети из семей «группы риска», почти все они прошли «уличные университеты». У подростков ограничен круг потребностей, примитивен характер интересов. Дистанцирование школы от детей с трудными судьбами и значительные изменения в ценностных ориентациях общества усиливают рост негативных проявлений в среде воспитанников Центра. Одним из реабилитационных направлений в работе с детьми, оставшимися без попечения родителей, является становление у них чувства собственного достоинства, нравственных и духовных качеств личности. Именно это направление становится ведущим в деятельности специалистов учреждения.

**Цель:**

создание условий для формирования гражданско – патриотической культуры личности воспитанника через воспитательно-реабилитационную деятельность в учреждении

**Задачи:**

- формировать интерес к истории нашей Родины через разные форматы деятельности;
- воспитывать патриотизм на примерах важных исторических событий, конкретных именах героев России;
- вызвать уважение к результатам ратного подвига предков, желание продолжать их дело и традиции;
- формировать у подростков гражданский и воинский долг, ответственность за судьбу своего Отечества через развитие физических и волевых качеств личности.

**Практическая значимость:**

Программа может использоваться в учреждениях, работающих с несовершеннолетними детьми. Ее реализация позволит решить проблемы занятости детей в свободное время, улучшит взаимоотношения несовершеннолетних со взрослыми и сверстниками, повысит познавательный интерес, коммуникативную активность детей. В результате произойдет успешная социализация несовершеннолетних в открытой социокультурной среде.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование у н/л важнейших социально-значимых качеств: гражданской зрелости, любви к Отечеству, ответственности, чувства долга, верности традициям, стремления к сохранению и приумножению исторических и культурных ценностей;
- развитие готовности к преодолению трудностей, активному участию в решении проблем;
- улучшение качественных характеристик воспитанников: духовности, нравственности, активной гражданской позиции, патриотического сознания, которые будут способствовать успешному решению задач, связанных с возрождением России.
- приобщение несовершеннолетних к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование физических качеств.

**Критерии и показатели эффективности реализации программы:**

- уровень осознанности воспитанниками ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;

- уровень осознанности ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к совершённым подвигам предыдущих поколений;
- способность к самореализации в условиях российского государства; знание и соблюдение норм правового государства.
- уровень активности жизненной позиции

### **Инструментарий для снятия критериев оценки эффективности реализации программы**

- мониторинг особенностей индивидуально-личностного развития;
- грамоты за участие в соревнованиях, конкурсах;
- оценивание и самооценивание;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- анкетирование;
- презентация творческих работ;
- тестовые испытания комплекса ГТО

### **Содержательная часть программы**

Темы программного планирования объединены в 3 блока: «Память», «Защита», «Готов к труду и обороне». Количество блоков и тем могут варьироваться, изменяться с учётом календарных праздников гражданско – патриотической направленности.

Результатом освоения данного блока «Память» является обеспечение социально-воспитательного эффекта: воспитание будущего поколения, обладающего духовно-нравственными ценностями, гражданско-патриотическими чувствами, уважающими культурное, историческое прошлое России.

В блоке «Защита» воспитанники получают теоретические знания основ безопасности и приобретают практические умения, занимаясь тактической, огневой подготовкой, познают основы медицины и гигиены, которые пригодятся будущему воину-защитнику Отечества. Формируется чувство уверенности в себе, психологическая готовность к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Содержание блока «Готов к труду и обороне» направлено не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание ребёнка. Занятия физической культурой способствуют выработке сильного характера, воли, организованности, целеустремлённости, воспитанию чувства коллективизма. Позволяет последовательно решать задачи физического воспитания несовершеннолетних, формируя у них целостное представление о физической культуре и спорте, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Практическая часть программы отрабатывается в летний период в палаточном спортивно-туристском лагере «Чайка». Занятия, направлены на освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе, изучение основ туристско-краеведческого мастерства, вовлечение обучающихся в краеведческую деятельность. Проходят занятия по строевой и физической подготовке, экскурсии, турпоходы, сплав по р.Кан,

### **Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017годы;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации;
- Письмо Министерства образования РФ от 1 марта 2002г. №30-51-131/16 “О рекомендациях “Об организации воспитательной деятельности по

ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов Российской Федерации и их популяризации”.

- Концепция развития системы патриотического воспитания и гражданского образования в Красноярском крае на 2014-2018 годы. Утверждена Указом губернатора Красноярского края 21 марта 2014г № 52-уг.

#### **Основные принципы построения программы:**

- Принцип сотворчества.
- Принцип динамики.
- Принцип самоопределения.
- Принцип созидательной творческой деятельности.
- Принцип гуманизма.

#### **Механизм реализации программы.**

**Место реализации программы:** КГБУ СО Центр семьи «Канский», отделение социальной реабилитации несовершеннолетних.

**Срок реализации программы:** 1 год. Сентябрь-май. Встречи проводятся 2 раза в неделю.

**Целевая группа:** несовершеннолетние воспитанники 10-18 лет стационарного отделения КГБУ СО Центр семьи «Канский»

#### **Формы реализации:**

- тематические часы, беседы, «круглые» столы, деловые и ролевые игры гражданско-патриотического направления;
- синема – технология (просмотр видеофильмов, использование аудиозаписей и мультимедийного сопровождения);
- экскурсии по историческим местам города, которые связаны с событиями гражданской и Великой Отечественной войн;
- тематические и творческие вечера, концертные программы, соревнования, конкурсы, приуроченные к памятным датам;
- акции, направленные на развитие детской благотворительности;
- выставки, ярмарки ремёсел с представлением поделок, созданных воспитанниками учреждения.
- занятия физической культурой;
- сдача тестовых испытаний комплекса ГТО.

#### **Взаимодействие с социальными партнерами**

Для усиления содержательной части занятий, разнообразия форм их проведения, для повышения познавательного интереса, практической направленности мероприятий было выстроено сетевое взаимодействие со службами и ведомствами города Канска.

В работе над программой осуществляется *комплексный подход*: привлекаются социальные педагоги, педагог-психолог, воспитатели стационарного отделения, медицинская сестра, инструктор по физкультуре, музыкальный работник.

#### **Литература**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Патриотическое воспитание в школе: Сборник сценариев внеурочных мероприятий для 4-11 классов М., «Айрис-Пресс», 2002г.

2. Быков А.К. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие. - (Растим патриотов России), Изд-во: Сфера, Творческий центр, 2007г.
3. Белоусова Л.Е. «Навстречу Дню Победы. Цикл тематических бесед-рассказов». Изд. «Детство-Пресс», 2012г.
4. В.Н. Богданец «Специальная физическая подготовка», образовательная программа 2006г.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (указ президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172).
6. Туристские слеты и соревнования. Программа объединения «Школа безопасности».
7. Наследники Великой Победы: Сборник материалов по нравственно-патриотическому воспитанию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие (Авт.-сост. Ю.Е. Антонов.) – М.: АРКТИ, 2011г.

### Достиженные результаты

Через различные направления деятельности в рамках программы «Юные патриоты России» идет воздействие на сознание воспитанников, пробуждаются в них патриотические чувства, чувство долга, чести, мужества, а также развиваются нравственные, духовные и физические качества личности несовершеннолетних. Реализация программы позволяет решать проблемы занятости детей в свободное время в течение всего года, улучшает взаимоотношения несовершеннолетних со взрослыми и сверстниками, повышает познавательный интерес, коммуникативную активность детей. В результате происходит успешная социализация несовершеннолетних в открытой социокультурной среде.

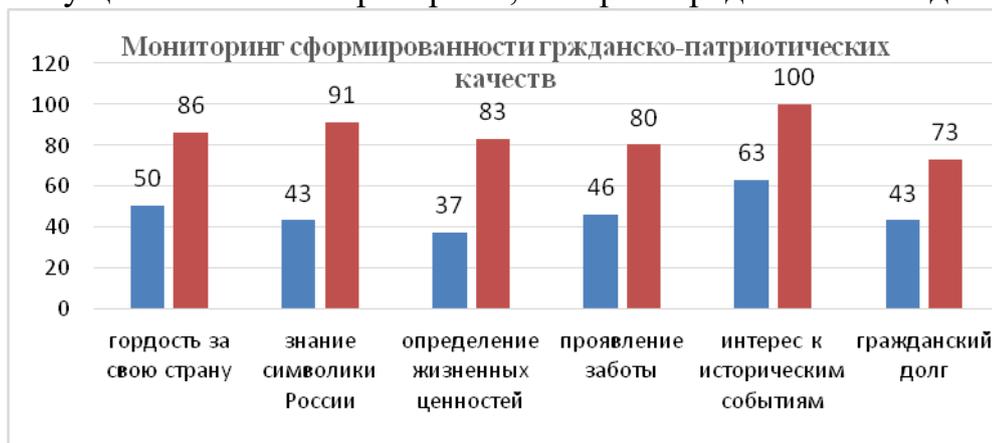
Наши ребята активные участники, победители конкурсов, соревнований различных уровней. В 2018 году приняли участие в краевом проекте-конкурсе «Наследники Победы». В международном конкурсе для детей «Под Российским флагом» в номинации «литературное произведение», наш воспитанник получил диплом лауреата I степени.

Мониторинг результативности работы по программе «Юные патриоты России» осуществляется в следующей последовательности:

- определение уровня личностных качеств гражданина-патриота на момент поступления в учреждение (анкета Д.В. Григорьева «Отечество моё - Россия»);
- реализация программы;
- наблюдение и фиксация уровня личностных качеств;
- анализ результативности реализации программы, оценка уровня сформированности личностных качеств;
- оформление и описание результатов.

В нашей практике применяются такие инструменты проведения мониторинга, как педагогическое наблюдение за несовершеннолетними во время работы, анкетирование, собеседование, грамоты за участие в

соревнованиях, конкурсах, презентация творческих работ, тестовые испытания комплекса ГТО. Оценка уровня сформированности личностных качеств осуществляется по критериям, которые представлены в диаграмме.



На диаграмме показаны результаты исследования группы несовершеннолетних. Синий цвет диаграммы показывает данные на начало работы по программе, красный - в завершении.

Работа по программе продолжается и в летний период времени совместно с МБОУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» на базе туристско-краеведческого лагеря «Чайка».

За последние 3 года (2016-2018гг) 98 подростков, находящиеся на различных видах профилактических учетов, прошли оздоровление в палаточном спортивно-туристском лагере «Чайка». Данный опыт летней занятости детей, требующих особого внимания, успешно применяется в практике работы Центра уже третий год. И, как показывают последующие наблюдения, подростки, побывавшие в «Чайке», реже вступают в конфликт с законом, а также со сверстниками и взрослыми. Сами несовершеннолетние и их родители признают актуальность такой оздоровительной кампании и просят продолжать работу в данном направлении.

Достигнутые успехи позволяют нам обобщать и распространять опыт работы по гражданско-патриотическому воспитанию несовершеннолетних в период прохождения курса реабилитации. Опыт транслируется на методических мероприятиях для специалистов учреждений восточной зоны Красноярского края, через новостную строку на сайте учреждения и сайте министерства социальной политики края, через публикации в журналах. В 2015 году опубликована статья «Растим юных патриотов» в журнале «Социальное развитие: Регион-24» с обобщением опыта работы по программе, выпущена брошюра «Растим юных патриотов». В 2016 году программа «Юные патриоты России» на региональном конкурсе методических разработок «Новые горизонты-2016» в номинации «Социальная работа с детьми» заняла 3 место. В 2017г. программа «Юные патриоты России» вошла в сборник методических материалов финалистов

краевого конкурса методических разработок специалистов учреждений социального обслуживания населения и социально ориентированных некоммерческих организаций Красноярского края «Новые горизонты - 2016» (Электронный ресурс)/ ред.-сост.: Л.И, Ачекулова, Е.В.Перышкина. Красноярск-2017, стр.150. В 2018 году программу представили на III Всероссийский конкурс методических разработок «Социальные инновации», проводимого по инициативе СОННЭТ, на конкурсе с международным участием «Лучшая статья 2018года», в статье «Чтоб не терялась с прошлым связь» обобщили опыт работы.

<http://son-net.info/chtob-ne-teryalas-s-proshlym-svyaz/>

#### Учебно-тематический план

##### Блок I «Память»

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	<b>Символы ратной славы и воинские ритуалы</b>		
1.1	В знамени – твоя честь, в оружии – слава. Государственные и военные символы Российской Федерации;	1	

1.2	Воинские ритуалы. Военная присяга – клятва верности Родине.	1	
2	<b>Дни воинской славы России</b>		
2.1	Ратные подвиги прадедов: Ледовое побоище 1242 г., Куликовская битва 1380 г.	1	
2.2	Бородинское сражение 1812 г.	1	
2.3	Исторические вехи событий Вов: Битва под Москвой 1941 г., Сталинградская битва 1943 г., Курская битва 1943 г.	1	
2.4	Блокада Ленинграда и её прорыв 1944 г.	1	
3	<b>Героям Отечества забвения нет</b>		
3.1	Героизм русских военачальников и офицеров (галерея великих людей).	1	
3.2	Подвиги русских солдат (ратная слава).	1	
3.3	Подвиг советского народа в годы Великой Отечественной войны.	1	
4	<b>Есть такая профессия – Родину защищать</b>		
4.1	Образование офицерского корпуса России. Честь мундира Российского офицера.	1	
4.2	Кадеты – продолжение военных традиций отцов (взаимодействие с кадетским корпусом г. Канска).	1	
4.3	Экскурсия в морской Кадетский корпус		1
5	<b>Достоинные продолжатели традиций</b>		
5.1	День защитника Отечества		1
5.2	Слава армии родной в день ее рождения!		1
5.3	Богатырская наша сила – сила духа и сила воли		1
5.4	Афганистан болит в моей душе		1
5.5	В жизни всегда есть место подвигу		1
5.6	Час памяти		1
5.7	Детство, опаленное войной		1
5.8	Дети войны города Канска		1
5.9	Канск в годы ВОВ		1
5.10	Акция милосердия «Внимание – ветеран!»		1
5.11	Акция милосердия «Мы помним, мы гордимся»		1
5.12	Мастер-класс «Подарок для ветерана»		1
5.13	Поклонимся великим тем годам...		1
5.14	Экскурсия «Я живу в Красноярском крае...»		1
5.15	Чтим великий день победы		1
5.16	Военно-патриотическая спортивная игра «Зарница»		1
	Итого: 28ч.	11	17

### СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА «ПАМЯТЬ»

№ п/п	Название раздела, темы	СОДЕРЖАНИЕ
1	<b>Символы ратной славы и воинские ритуалы</b>	
1.1.	В знамени – твоя честь, в оружии – слава. Государственные и	Цель: Познакомить н/л и выяснить с ними - какую роль играло Боевое Знамя для русского воина-солдата прежде и теперь. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил

	военные символы Российской Федерации.	России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Знакомство с понятиями: Государственные и военные символы Российской Федерации. Боевое знамя, ордена, Ритуалы ВС.
1.2	Воинские ритуалы. Военная присяга – клятва верности Родине.	Цель: Познакомить н/л с ритуалом принятия военной присяги, которая является торжественным обязательством верности своему Отечеству. Документальный фильм «Принятие присяги».
2	<b>Дни воинской славы России</b>	
2.1	Ратные подвиги прадедов: Ледовое побоище 1242 г., Куликовская битва 1380 г.	Цель: воспитание патриотических чувств н/л и ответственности за судьбу своего Отечества. Просмотр кадров фильма «Александр Невский». Обсуждение фильма. Просмотр репродукций на тему «Куликовская битва».
2.2	Бородинское сражение 1812 г.	Цель: Формирование у н/л гражданского и воинского долга, ответственности за судьбу Отечества. Просмотр документального фильма "Бородино". Обсуждение фильма.
2.3	Исторические вехи событий ВОВ: Битва под Москвой 1941 г., Сталинградская битва 1943 г., Курская битва 1943 г.	Цель: формирование у н/л важнейших социально-значимых качеств: гражданской зрелости, любви к Отечеству, ответственности, чувства долга. Просмотр кадров художественного фильма «Битва за Москву». Обсуждение фильма. Просмотр панорамы Сталинградская битва, Курская битва.
2.4	Блокада Ленинграда и её прорыв 1944 г.	Цель: Рассказать н/л о страшных днях блокады, о ежедневных подвигах жителей Ленинграда в то тяжелое время. Встреча с ветераном, пережившим блокаду. Просмотр отрывка фильма «Жила-была девочка». Обсуждение.
3	<b>Героям Отечества забвения нет</b>	
3.1	Героизм русских и советских военачальников и офицеров (галерея великих людей).	Цель: Расширение представлений о защитниках Отечества, ознакомление с личностями выдающихся полководцев, офицеров (А.В.Суворов, М.И. Кутузов, Г.К.Жуков). Демонстрация фотоальбомов.
3.2	Подвиги русских солдат (ратная слава).	Цель: Расширение представлений о защитниках Отечества, ознакомление с героическими подвигами русских солдат. Бухвостов С.Л., Степан Новиков, старостиха Василиса, Антонина Тихоновна Пальшина.
3.3	Подвиг советского народа в годы Великой Отечественной войны.	Цель: Рассказать о героизме советских солдат в годы ВОВ, отстаивших независимость нашей Родины. (А.П. Маресьев, А. Матросов, Зоя Космодемьянская, Олег Кошевой, пионеры-герои). Кадры из фильма «Рядовой Александр Матросов»
4	<b>Есть такая профессия – Родину защищать</b>	
4.1	Образование	Цель: Познакомить н/л с профессией офицера в

	офицерского корпуса России. Честь мундира Российского офицера.	России с одной из самых почетных и государственно-значимых; познакомить с понятием «честь мундира российского офицера».
4.2	Кадеты – продолжение военных традиций отцов (взаимодействие с кадетским корпусом г. Канска).	Цель: Рассказать н/л о создании кадетских корпусов в России и о их деятельности в настоящее время. Роль Лебедь Александра Ивановича. Кадетские корпуса Красноярского края. Выступление кадетов КГБОУ Канского морского кадетского корпуса.
4.3	Экскурсия в КГБОУ Канский морской кадетский корпуса	Цель: Познакомить н/л с жизнью воспитанников кадетского корпуса.
5	<b>Достойные продолжатели традиций</b>	
5.1	День защитника Отечества	Встреча с молодыми военнослужащими Федеральной службы охраны Президентского полка.
5.2	Слава армии родной в день ее рождения!	Праздничный концерт, посвященный дню защитника Отечества.
5.3	Богатырская наша сила – сила духа и сила воли	Спортивный праздник, посвященный дню защитника Отечества.
5.4	Афганистан болит в моей душе	Акция памяти, посвященная Дню вывода советских войск из Афганистана: 1) литературно-музыкальная композиция, посвященная воинам-афганцам; 2) мастер-класс «Изготовление цветов»; 3) возложение цветов к памятнику воинам-афганцам.
5.5	В жизни всегда есть место подвигу	Урок мужества. Встреча с воином – интернационалистом.
5.6	Час памяти	Встреча с земляками – ветеранами ВОВ: Обуховым И.Е., Деевой Е.А.
5.7	Детство, опаленное войной	Кинолекторий о юных героях ВОВ (совместное мероприятие с ф-л библи. № 6, 11) Кинолекторий в Краеведческом музее.
5.8	Дети войны города Канска	Экскурсия в Канскую общественную организацию «Дети войны».
5.9	Канск в годы ВОВ	Урок мужества. Встреча с председателем совета ветеранов г. Канска Хворовым В.А.
5.10	Акция милосердия «Внимание – ветеран!»	Адресная помощь ветеранам ВОВ, труда и одиноким пожилым людям; концерт для пожилых людей, проживающих в КГБУ СО "Пансионат «Кедр».
5.11	Акция милосердия «Мы помним, мы гордимся»	Благоустройство мест памяти: «Памятник ветеранам ВОВ», «Землянка».
5.12	Мастер-класс «Подарок для ветерана»	Конкурс рисунков, поделок «Пусть всегда будет мир». Вручение лучших работ ветеранам.
5.13	Поклонимся великим тем годам...	Конкурс чтецов, встреча с канской поэтессой Л.А. Калиновской.
5.14	Экскурсия «Я живу в Красноярском крае...»	Посещение музеев г. Канска: краеведческий музей города, историко-краеведческий музей

		школы №2, музей МО МВД России «Канский»
5.15	Чтим великий день победы	Праздничный концерт, посвященный Великой Победе.
5.16	Военно-патриотическая спортивная игра «Зарница»	Командные военно-спортивные состязания между «Моряками», «Десантниками», «Летчиками», «Пограничниками».
Посещение парада посвященного празднованию дня Победы, участие в конкурсах, праздниках, в акции «Эстафета Добра»		

### Учебно-тематический план

#### Блок II «Защита»

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Введение		
1.1	Вводное занятие: Инструктажи по ОТ и ТБ.	1	
2	<b>Вооруженные силы Российской Федерации – основа обороны государства</b>		
2.1	Военно-профессиональная ориентация	1	
2.2	Экскурсия в военную часть		1
3	<b>Огневая подготовка.</b>		
3.1	Стрельба из пневматической винтовки и пистолета		1
3.2	Разборка и сборка автомата;		2
4	<b>Общефизическая подготовка.</b>		
4.1	Силовые упражнения		1
4.2	Упражнения на выносливость.		1
4.3	Упражнения на снарядах.		1
5	<b>Правовая подготовка</b>		
5.1	Конституция РФ. Гражданские права и обязанности гражданина РФ.	1	
5.2	Гражданское и уголовное право	1	
5.3	ФЗ «О милиции»	1	
5.4	Права и льготы военнослужащих	1	
5.5	Закон о военной службе	1	
6	<b>Медицинская подготовка</b>		
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1
6.2	Экстренная реанимационная помощь (внезапная остановка сердца и дыхания).		1
7	<b>Топография</b>		
7.1	Топографическая и спортивная карта	1	
7.2	Компас. Работа с компасом		1
7.3	Ориентирование в сложных ситуациях.		2
8	<b>Выживание человека в экстремальных ситуациях</b>		
8.1	Факторы риска	1	
8.2	Действия по выживанию	1	
8.3	Факторы, обеспечивающие выживание	1	
9	<b>Психологическая подготовка</b>		
9.1	Чувства. Стресс. Саморегуляция поведения .	1	

9.2	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях.		1
		<b>Итого 25ч</b>	<b>12</b>
			<b>13</b>

**СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА «ЗАЩИТА»**

№ п/п	Название раздела, темы	СОДЕРЖАНИЕ
1	<b>Введение</b>	
1.1.	Вводное занятие: Инструктажи по ОТ и ТБ.	Проведение инструктажей по ОТ и ТБ.
2	<b>Вооруженные силы Российской Федерации – основа обороны государства</b>	
2.1	Военно-профессиональная ориентация	Военно-профессиональная ориентация и подготовка специалистов для службы в Вооруженных Силах РФ. Понятие патриотизм. Яркие примеры беззаветного служения Родине и выполнение воинского долга.
2.2	Экскурсия в военную часть	Посещение воинских частей, встреча с военнослужащими.
3	<b>Огневая подготовка.</b>	
3.1	Стрельба из пневматической винтовки и пистолета	Инструктажи по ОТ и ТБ. Материальная часть оружия. Боевые свойства. Общее устройство, назначение механизмов и принцип работы. Порядок осмотра. Подготовка к стрельбе. Тактико-технические данные пневматической винтовки. Приёмы и правила стрельбы. ТТК пневматической винтовки. Общее устройство, принцип работы. Меры безопасности при стрельбе. Изготовка к стрельбе. Порядок прицеливания. Положение тела, рук. Спуск курка. Характерные ошибки при стрельбе. Стрельба из разных положений. Работа над качеством выстрела.
3.2	Разборка и сборка автомата	Техника снаряжения магазина. Разборка и сборка. Практическая отработка разборки и сборки.
4	<b>Общефизическая подготовка.</b>	
4.1	Силовые упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.
4.2	Упражнения на выносливость.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
4.3	Упражнения на снарядах.	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног
5	<b>Правовая подготовка</b>	
5.1	Конституция РФ. Гражданские права и обязанности	Конституция - основной закон. Понятие о воинском долге, обязанности граждан РФ. Понятие о Гражданских правах и обязанностях гражданина РФ.

	гражданина РФ.	
5.2	Гражданское и уголовное право	Права и обязанности гражданина РФ. Понятие об уголовном праве, изучение статей УП, касающиеся службы в ВС РФ. Источники УП.
5.3	ФЗ «О милиции»	Изучение закона. Основных статей, права и обязанности граждан.
5.4	Права и льготы военнослужащих	Понятие права военнослужащих, льготы, предоставляемые военнослужащим, преступления против военнослужащих.
5.5	Закон о военной службе	Документ, содержащий формы, порядок исполнения и другие особенности военной службы, Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе».
6	<b>Медицинская подготовка</b>	
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.
6.2	Экстренная реанимационная помощь (внезапная остановка сердца и дыхания).	Экстренная реанимационная помощь (внезапная остановка сердца и дыхания). Обыгрывание условной ситуации.
7	<b>Топография</b>	
7.1	Топографическая и спортивная карта	Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
7.2	Компас. Работа с компасом	Компас, правила пользования им. Ориентирование по карте и компасу. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

7.3	Ориентирование в сложных ситуациях.	Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.
8	<b>Выживание человека в экстремальных ситуациях</b>	
8.1	Факторы риска	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка; недисциплинированность; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей. Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.
8.2	Действия по выживанию	Первоочередные действия человека или группы при попадании и экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту; сооружение временного жилища; добывание огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.
8.3	Факторы, обеспечивающие выживание	Психологические основы выживания в природных условиях. Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.
9	<b>Психологическая подготовка</b>	
9.1	Чувства. Стресс. Саморегуляция поведения .	Чувства. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, собственно чувства (в узком значении слова). Понятие стресса. Стадии развития стресса - реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения. Дистресс. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Саморегуляция поведения.
9.2	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях.	Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера. Особенности психологических процессов до, вовремя и после стихийных бедствий. Рекомендации по психологической подготовке к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях природного характера.

### СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА III «Готов к труду и обороне»

№	Название	СОДЕРЖАНИЕ
---	----------	------------

п/п	раздела, темы	
1	<b>Введение</b>	
1.1.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.	Беседа о пользе занятий спортом. Травматизм в спорте. Значение утренней зарядки. Способы предотвращения травм. Разучивание упражнений утренней зарядки.
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	
2.1	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Отработка шагов, подъёмов и спусков под уклон. Передвижение на лыжах на расстояние до 1 км.
2.2	Техника скользящего шага с палками, техника подъёмов и спусков с небольших склонов. Подъём «лесенкой».	Скользящий шаг с палками, подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км Освоение попеременного двухшажного хода без палок и с палками, подъёма «лесенкой». Отработка спусков в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Повороты переступанием. Торможение «плугом».
2.3	Техника попеременного двухшажного хода. Высокая и низкая стойка при спусках. Повороты. Торможение	Совершенствование попеременных и одновременных ходов без палок и с палками, подъёма «лесенкой». Обучение коньковому ходу. Отработка спусков в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3 км с равномерной скоростью. Повороты переступанием. Торможение «плугом» и «упором».
2.4	Попеременные ходы, одновременные ходы, коньковый ход. Высокая и низкая стойка при спусках, повороты, торможение	Совершенствование попеременных и одновременных ходов без палок и с палками, подъёма «лесенкой» и «ёлочкой». Совершенствование конькового хода. Отработка спусков в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3-5 км с равномерной скоростью. Повороты переступанием. Торможение «плугом» и «упором».
3	<b>Лёгкая атлетика.</b>	
3.1	Освоение техники ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей. Короткая дистанция - бег «на скорость».	Ходьба обычная, на носках, пригнувшись на пятках, с различным положением рук. Передвижение коротким (30-35 см.), средним (50-55 см) и длинным (60-65 см.) шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий. Выполнение упражнений с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, «в коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы.
3.2	Совершенствование техники бега и развитие выносливости. Понятие о темпе, длительности бега.	Отработка обычного бега с изменением направления движения, бег коротким (50-55 см.), средним (80-90 см.) и длинным (100-110 см.) шагом; бег в чередовании с ходьбой, бег с препятствиями, по различным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость. Бег с

		преодолением 3-4 препятствий, приставными шагами, правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад
3.3	Совершенствование техники бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный бег до 5 мин., кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Бег с изменением скорости, с прыжками через «условные рвы», из различных исходных положений. Кросс до 3 км.
3.4	Освоение техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты 30 см. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, прыжки через набивные мячи или гимнастические скамейки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
3.5	Совершенствование техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Отработка прыжков с разбега с доставанием подвешенных предметов, прыжков через длинную и короткую скакалку. Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками.
3.6	Освоение техники метания и развитие силовых способностей.	Освоение прыжков с поворотом на 180°, прыжки по разметкам в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Тройной и пятерной прыжок с места. Совершенствование прыжков в длину с места.
4	<b>Гимнастика</b>	
4.1	Освоение техники лазания и перелазания. Упражнения на освоение навыков равновесия.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи, повороты на 90°. Выполнение упражнений для рук, ног, туловища, суставов на гибкость, силу на месте и в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами или ладонями рук). Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Правильность выполнения. Правила безопасности при выполнении упражнений
4.2	Упражнения на гибкость, координацию, силу.	Выполнение висов и упоров: -упражнения в вися стоя; -на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; -подъем туловища лежа на полу; - вис на согнутых руках; -подтягивания в вися. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в упоре на скамейке.

4.3	Техника висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Выполнение упражнений: - вис согнув ног; - вис прогнувшись на гимнастической стенке. Правильность выполнения. Т. Б. Подтягивание в висячем положении ног в висячем положении.
5	<b>Плавание</b>	
5.1	Техника плавания кроль на груди.	Освоение техники выполнения упражнения «звезда», «поплавок». Работа с доской. Выполнение упражнений на всплытие и лежа на груди «звезда», «поплавок», демонстрировать работу рук (с доской). Отрабатывать технику работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.
5.2	Техника плавания кроль на спине.	Отрабатывать согласованность дыхания с движением рук при плавании кроль на груди. Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании способом кроль на груди. Техника работы рук и ног при способе плавания кроль на спине: - скольжение рук вдоль туловища; - подключение работы ног и гребка одной рукой; - гребок, выполняемый одновременно правой и левой руками; - попеременное выполнение гребка правой и левой рукой.
5.3	Техника плавания стилем брасс.	Отрабатывать согласованность дыхания с движением рук при плавании стилем брасс. Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании способом кроль на спине.
Сдача тестовых испытаний комплекса ГТО согласно возрастной группы, участие в спортивных соревнованиях, Днях здоровья.		