**1. Пояснительная записка**

Патриотизм, уровень его зрелости у члена общества и у общества в целом являются главным критерием и показателем степени его развития, а также уважения себя как гражданина этого общества. Содержанием понятия «патриотизм» является преданность своему Отечеству, гордость славными страницами его прошлого, стремление к совершенствованию настоящего, забота и сохранение Родины для будущих поколений. Истинным патриотом может стать только тот гражданин своего государства, у которого сформированы чувства любви к своей Родине, уважение старших и почитание традиций и святынь, накопленных поколениями.

Основной упор в планировании и организации занятий приходиться на свободное время подростков с целью скоординированного, тематического занятия свободного времени подростков.

Развитие высоких морально-волевых качеств, чувства патриотизма и любви к государству без привития любви к своей малой Родине невозможно. В современных условиях необходима единая оценка воспитания молодежи как граждан, готовых к защите интересов своей Родины по всевозможным направлениям, стремящихся к покорению новых высот. Только воспитав гражданина как личность, патриота России с присущим обществу истинными человеческими ценностями, взглядами, интересами и установками можно рассчитывать на решение более конкретных задач по подготовке молодежи к защите своего Отечества.

Целью программы является развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Основными задачамипрограммы являются:

* формирование и развитие творческих способностей учащихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* изучение основ начальной военной подготовки, физическая, моральная и психологическая подготовка подростков к службе в Вооруженных Силах России;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания учащихся;
* профессиональную ориентацию учащихся;

Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 6, 8 классов из расчета 1 час в неделю.

**2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Участие в школьном самоуправлением и общественной жизни в приделах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах ;
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

Метапредметные результаты:

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека , освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки ;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности ;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

**3. Содержание**

**6 класс**

Основы туризма

Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами

Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.

Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.

Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.

Топографические и географические карты. Условные знаки, используемые на них.

Необходимость предварительной заготовки топлива необходимого диаметра и в достаточном количестве, техника защиты огня и техника его поддержания.

Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода.

Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.

Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.

Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.

Разведение и поддержание костра под дождем, на болоте, на снегу. Организация кострища, техника противопожарной безопасности, изготовление стоек, перекладин.

Расчет норм питания на группу и кулинарные особенности приготовления пищи в природных условиях.

Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.

Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.

Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.

Основы военной службы

Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.

Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.

Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.

Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.

Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.

Строевая подготовка

Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись».

Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.

Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.

Выполнение воинского приветствия при прохождение строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.

Выполнение поворотов в движении.

Огневая подготовка

Правила изготовки к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.

Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом

Определение средней точки попадания.

Практические стрельбы из стрелкового оружия.

Практические стрельбы из стрелкового оружия.

Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства.

СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон)

Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов.

Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки.

**8 класс**

Физическая подготовка

Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.

Упражнения, отягощение массой собственного тела.

Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.

Упражнения, отягощение массой собственного тела.

Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.

Упражнения, отягощение массой собственного тела.

Основы туризма

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.

Измерение расстояний с помощью резервной линейки и циркуля.

Измерение азимутов с помощью траспортира, компаса и линейки.

Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию

Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову

Штрафные баллы, их начисление, правила протестов.

Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.

Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.

Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.

Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.

Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.

Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.

Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.

Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.

Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух»

Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе.

Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.

Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.

Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству.

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Тема занятия | Количество часов |
| **6 класс** | | |
| Основы туризма | Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами  Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.  Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.  Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.  Топографические и географические карты. Условные знаки, используемые на них.  Необходимость предварительной заготовки топлива необходимого диаметра и в достаточном количестве, техника защиты огня и техника его поддержания.  Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода.  Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.  Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.  Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.  Разведение и поддержание костра под дождем, на болоте, на снегу. Организация кострища, техника противопожарной безопасности, изготовление стоек, перекладин.  Расчет норм питания на группу и кулинарные особенности приготовления пищи в природных условиях.  Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.  Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.  Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический. | 15 |
| Основы военной службы | Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.  Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.  Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.  Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.  Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва. | 5 |
| Строевая подготовка | Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись».  Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.  Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.  Выполнение воинского приветствия при прохождение строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.  Выполнение поворотов в движении. | 5 |
| Огневая подготовка | Правила изготовки к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.  Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом  Определение средней точки попадания.  Практические стрельбы из стрелкового оружия.  Практические стрельбы из стрелкового оружия.  Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства.  СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон)  Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов.  Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки. | 9 |
| **8 класс** | | |
| Физическая подготовка  . | Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.  Упражнения, отягощение массой собственного тела.  Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.  Упражнения, отягощение массой собственного тела.  Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.  Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.  Упражнения, отягощение массой собственного тела. | 15 |
| Основы туризма | Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.  Измерение расстояний с помощью резервной линейки и циркуля.  Измерение азимутов с помощью траспортира, компаса и линейки.  Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию  Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову  Штрафные баллы, их начисление, правила протестов.  Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.  Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.  Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.  Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.  Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.  Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.  Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.  Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.  Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух»  Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе.  Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.  Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.  Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству. | 19 |