

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

456440 Челябинская область, город Чебаркуль, ул. Электростальская д. 32-Б

РАССМОТРЕНО:
на школьном методическом объединении
28.08.2019г. протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ «СОШ № 6»
Р.А.Сеновцова
03.09.2019г. приказ № 105/1-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ,
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ,
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ, ПРОГРАММА
ВОЕННО-СПЕЦИАЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ,
ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»**

Педагог дополнительного образования
Кухаренко Леонид Васильевич

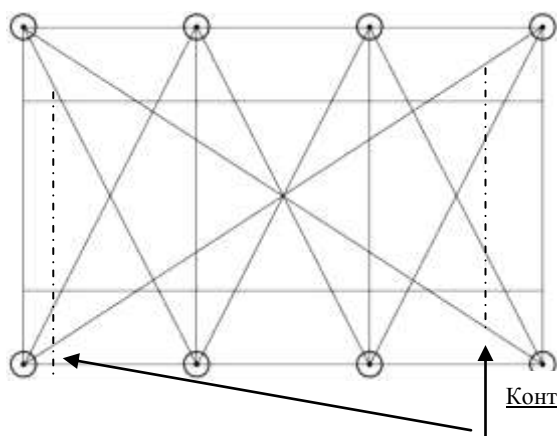
Срок реализации - 5 года

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Образовательная область (направленность программы)	Дополнительная, общеобразовательная, общеразвивающая, военно-специальная, спортивная, патриотическая
Название программы	«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»
Статус программы	модульная
Аннотация на программу:	
Возраст детей	12-16 лет
Срок реализации	5 лет
Количество часов по программе	68 учебных часов ежегодно
Основные цели и задачи программы	<p>Целью курса является формирование у обучаемых сознательного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в повседневной деятельности и в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях, адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей, умение оказывать само и взаимопомощь.</p> <p>Формировать у обучаемых сознательное и ответственное желание при принятии решения о прохождении военной службы, с последующим профессиональным ориентированием на этот сегмент трудовой деятельности</p> <p>Совершенствовать навыки обучаемых в приобретении специфических знаний и умений в обращении с оружием, средствами защиты, преодолении искусственных и естественных препятствий, действиях в нестандартных ситуациях, оказании помощи пострадавшим.</p> <p>Готовность к участию в программе комплекса ГТО и успешной сдаче норм ГТО в соответствующей возрастной категории</p>
Краткое содержание	<p>Личная безопасность и безопасность окружающих, приобретение способности сохранять жизнь и здоровье в повседневной деятельности и в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях, адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей, умение оказывать само и взаимопомощь.</p> <p>Приобретение специфических знаний и умений в обращении с оружием, средствами защиты, преодолении искусственных и естественных препятствий, действия в нестандартных ситуациях, оказании помощи пострадавшим.</p> <p>Участие в программе комплекса ГТО и успешная сдача норм ГТО в соответствующей возрастной категории</p>
Материально-техническое обеспечение программы	Спортивный инвентарь спортзала и спортивной площадки школы, противопожарное оборудование школы, боевая одежда пожарных, туристическое оборудование, ОЗК, противогазы, макеты оружия и боеприпасов, пневматическое оружие, сталь-

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Туристическая полоса препятствий



1 «Паутина» (вид сверху)

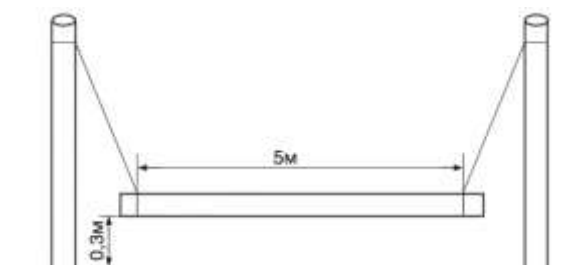
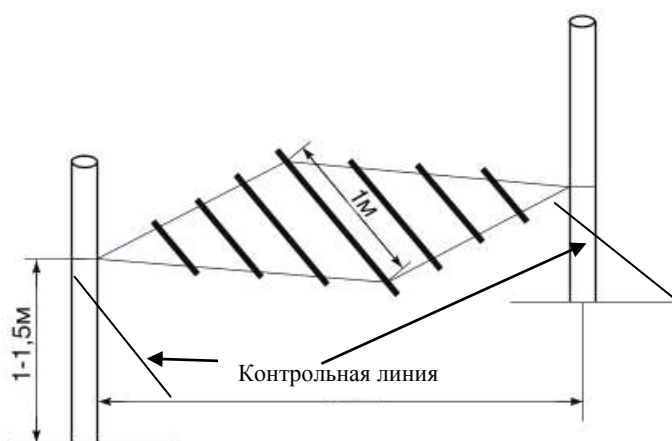
Задание: Преодолеть препятствие по горизонтально натянутым, не закрепленным между собой веревкам, не коснувшись земли и столбов («Паутина»).

Условие: Участники команды по очереди преодолевают этап «Паутина».

2 «Ромб»

Задание: Преодолеть препятствие при помощи «Ромба» касаясь флажков (в начале этапа – рукой в конце ногой). «Ромб» вращается вокруг горизонтальной оси. Преодолеть препятствие любым способом.

Условие: Острыми вершинами "Ромб" крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси. Движение осуществляется с использованием перекладин связанных веревкой с контуром в виде ромба. В ходе преодоления препятствия другие участники могут удерживать «Ромб» от вращения не заходя за контрольную линию.



3 Переправа через препятствие по подвесному бревну.

Задание: Преодолеть препятствие по подвесному бревну любым способом, не касаясь земли но-

гами.

Условие: Бревно свободно подвешено на высоте 30-50 см от земли. Длина бревна 5 м, толщина 30 см. Команде разрешается, не заходя за контрольную линию, поддерживать качающееся бревно, для облегчения преодоления препятствия.

Контрольная линия

4 Переправа на другой берег реки по высокоподнятому бревну

Задание: Подняться по наклонному бревну на горизонтальное бревно, переправиться на другую сторону, используя самостраховку.

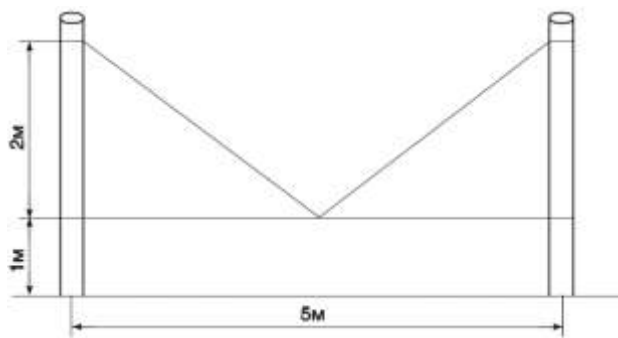
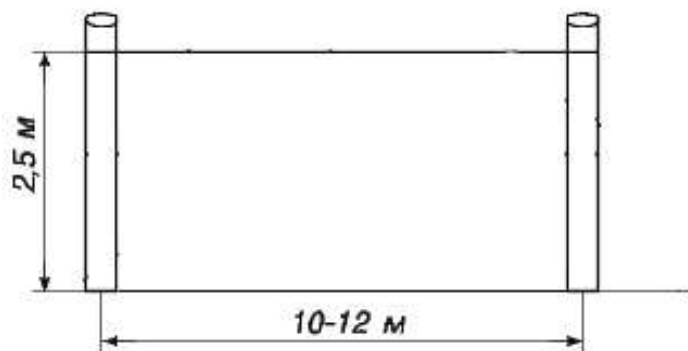
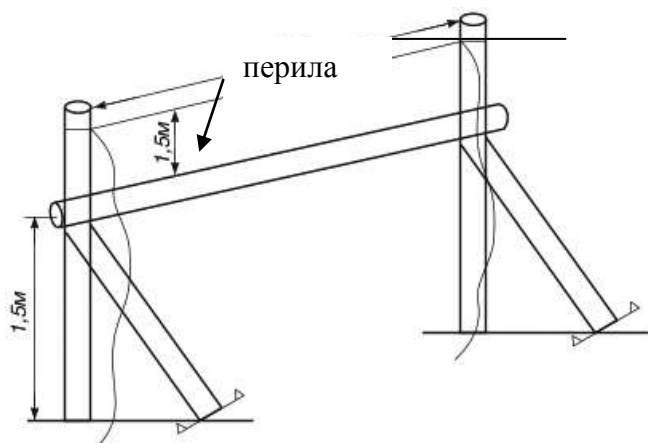
Условие: Бревно находится на высоте 1,5 м над землёй. К его концам подведены два наклонных бревна. Участники, держась за концы свисающей от перил верёвки, поднимаются на бревно, при этом обязательно используются перчатки, переходят на другую сторону бревна, производя страховку с помощью карабина пристегнутого к перилам. После этого спускаются по наклонному бревну на землю, при этом обязательно используются перчатки.

5 Переправа через препятствие по горизонтальной веревке.

Задание: Переправится на другой берег, держась руками и ногами за рабочую верёвку.

Условие: Основная верёвка натягивается между надёжными опорами. Переправа производится на карабине, включенном в беседку (грузовой карабин). Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

Навесная переправа может быть нагружена только одним участником. Запрещается какая бы то ни было загрузка веревки другими участниками или грузом (оттягивание веревки вниз, зависание). Команде разрешается оказывать помощь участнику при подъеме на рабочую веревку, не заступая за контрольную линию.

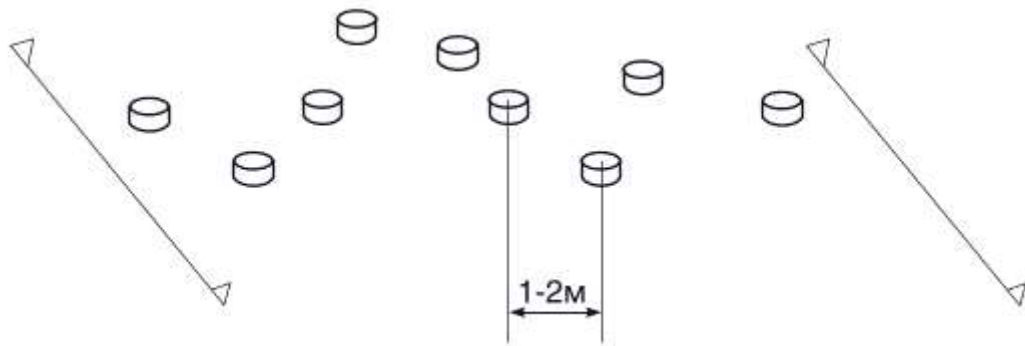


Задание: Преодолеть препятствие при помощи «Бабочки» по нижней основной веревке, держась за перила.

Условие: Верхняя веревка (перила) закреплена концами к опорам на высоте 1,5-2 м и за середину нижней веревки. Концы перильной верёвки могут быть опущены до земли, чтобы использовать их при подъеме на рабочую веревку. При прохождении этапа использование самостраховки не является обязательным условием.

Разрешается оказывать помощь участнику при подъеме на рабочую веревку, не заступая за контрольную линию.

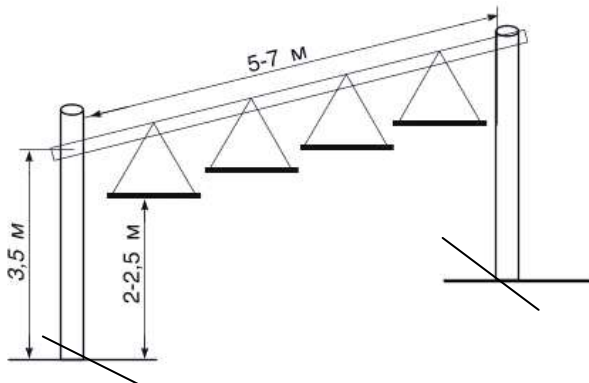
7 Преодоление заболоченного участка по кочкам.



Задание: Преодолеть этап, передвигаясь по кочкам, наступать на первую и последнюю кочку обязательно.

Условие: Длина этапа 10-15 м, кочки устанавливаются зигзагообразно на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Обычно предусматривается такой зигзаг, при котором участнику приходится прыгать с той же ноги, на которую только что приземлился.

8 Передвижение через препятствие по качающимся перекладинам - «Рукоход»



Задание: Переправиться на другой берег, используя качающиеся перекладины.

Условие: перекладины горизонтальные, свободно подвешенные на высоте 2-2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 м.

II. Военно-спасательная эстафета

Эстафетной палочкой является противогаз. Эстафета проводится по следующим этапам:

Первый этап. Произвести разборку - сборку макета автомата Калашникова согласно Наставлению по стрелковому делу. На этапе один участник.

Порядок неполной разборки автомата:

а) **отделить магазин.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

б) **вынуть пенал с принадлежностью.** Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.

в) **отделить шомпол.** Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

г) **отделить крышку ствольной коробки.**левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

д) **отделить возвратный механизм.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

е) **отделить затворную раму с затвором.** Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

ж) **отделить затвор от затворной рамы.** Взять затворную раму в левую руку затвором вверх; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

з) **отделить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

а) **присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

б) **присоединить затвор к затворной раме.** Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

в) **присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.** Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

г) **присоединить возвратный механизм.** Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

д) **присоединить крышку ствольной коробки.** Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

е) **спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.** Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

ж) **присоединить шомпол.**

з) **вложить пенал в гнездо приклада.** Вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

и) **присоединить магазин к автомату.** Удерживая автомат рукой за шейку приклада или цевье, другой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина. Привести переводчик в верхнее положение.

Второй этап (а). Надевание ОЗК (общевойскового защитного комплекта) в виде плаща и преодоление условного участка заражения. На этапе один участник.

Исходное положение: комплект ОЗК находится в свернутом виде перед участником соревнований. Противогаз, являющийся эстафетной палочкой, передается участнику при передаче эстафеты и должен находиться в походном положении (через плечо). Участник самостоятельно, после передачи эстафеты, производит надевание средств защиты.

Надевание ОЗК в виде плаща:

а) развернуть ОЗК и достать чулки и перчатки;

б) надеть чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на пояском ремне;

в) надеть плащ в рукава и противогаз, оставляя противогазовую сумку под плащом, и застегнуть шпеньки плаща;

г) надеть капюшон и перчатки, при этом петли на низах рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток.

Второй этап (б). После надевания средств индивидуальной защиты участник преодолевает условный участок заражения и самостоятельно снимает ОЗК.

Во время снятия ОЗК нельзя касаться открытыми участками тела и одежды внешней (зараженной) стороны.

Для снятия зараженного ОЗК необходимо:

- а) повернуться лицом к ветру (направление ветра указывает судья на этапе);
- б) расстегнуть полы плаща, нижние и средние хлястики чулок;
- в) снять петли с больших пальцев рук;
- г) откинуть капюшон с головы на спину;
- д) взять плащ за наружную часть бортов и, не касаясь одежды, сбросить его назад;
- е) поочередно, за спиной, освободить до половины руки из перчаток и стряхнуть перчатки совместно с рукавами плаща;
- ж) сделать 3-5 шагов вперед и повернуться спиной к ветру;
- з) отстегнуть верхние хлястики чулок и развязать тесемки у пояса;
- и) поочередно, наступая носком одной ноги на пяточную часть другой ноги, вытащить ноги из чулок до половины и осторожным стряхиванием снять чулки;
- к) отойти от снятого ОЗК в наветренную сторону, пятась на 3-5 шагов и, просунув большой палец руки под шлем-маску противогаза в районе шеи и наклонившись к земле, снять противогаз и положить его на землю;
- л) повернуться лицом к ветру и отойти от противогаза.

Третий этап. «Кочки»

Для этапа «Кочки» привлекается 1 девушка. Участница держит в руках два коврика размером 40x30 см. Один коврик кладет на пол и наступает на него ногами, другой коврик кладет перед собой и перешагивает или перепрыгивает на него, имитируя прыжки по кочкам. Затем берет первый коврик, не опираясь на руки, ни касаясь пола ногами, перекладывает перед собой и перешагивает (перепрыгивает). Таким образом, проходит всю прямую, перекладывая коврики.

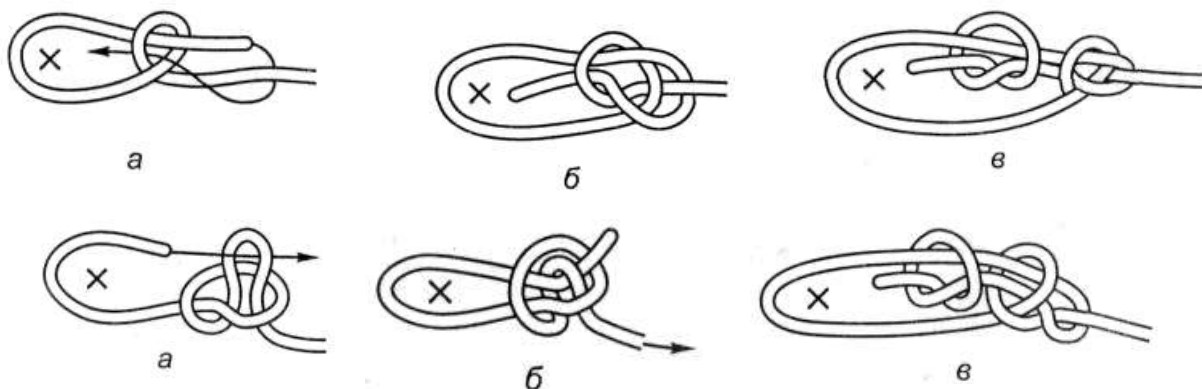
Штрафы:

-касание земли одной рукой или ногой (за каждый случай) – 1 балл

Четвертый этап. Бросание самодельного «конца Александрова»

Участник подбегает к самодельному спасательному шнуру («конец Александрова»), завязывает малую петлю узлом «Булинь».

Узел «Булинь» вяжется одним концом веревки вокруг самой веревки. Отступив от края веревки, так что бы проходила кисть руки делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем веревка обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю (рис. а). Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (рис. б). Узел затягивается и завязывается контрольный узел (рис. в).



Узел «Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом (рис. а). Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (рис. б). На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел (рис. в).

Затем надевает малую петлю на левую (правую) руку, правой (левой) бросает мешо-

чек с песком (весом 200 грамм) привязанный к веревке на участок (обруч) предполагаемого нахождения пострадавшего, который находится на расстоянии 10 метров. Бросок с грузом выполняется маховым движением правой (левой) руки.

На выполнение задания дается три попытки. Задание считается выполненным, если участник попал на обруч или перекинул его, так что веревка оказалась на обруче. В этом случае

участник может бежать на следующий этап и передавать эстафету. Если после третьей попытки результат не достигнут, участник продолжает эстафету.

Штрафы: потерянное время на выполнение попыток

Пятый этап. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Вид травмы – артериальное кровотечение из бедренной части нижней конечности без признаков перелома.

Порядок действия при оказании первой медицинской помощи:

1-ый метод – наложение кровоостанавливающего жгута или закрутки из подручных материалов (резиновая трубка, брючный ремень, платок, шарф, веревка* и т.п.), (рис. 1)

1. Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.

2. Жгут накладывают при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса (проверить).

3. К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута. Жгут накладывается не более чем на 1,5-2 часа, а в холодное время года продолжительность пребывания жгута сокращается до 1 часа.

4. На рану накладывается стерильная повязка и производится перевязка при помощи бинта.

2-ой метод - форсированное сгибания конечности используется, если артериальное кровотечение не сопровождается переломами конечности (рис.2).

При кровотечении из нижней конечности бинт подкладывают под колено, сгибают ногу в колене до отказа и фиксируют ее к бедру. При кровотечении из бедра ногу сгибают и в коленном, и бедренном суставах. В область паха при этом подкладывают большой и тугой комок из ваты или одежды. На рану накладывается стерильная повязка и производится перевязка при помощи бинта.



Рис.1

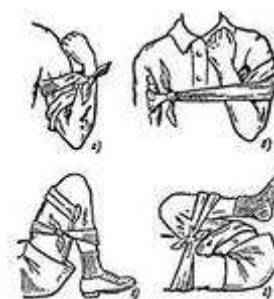
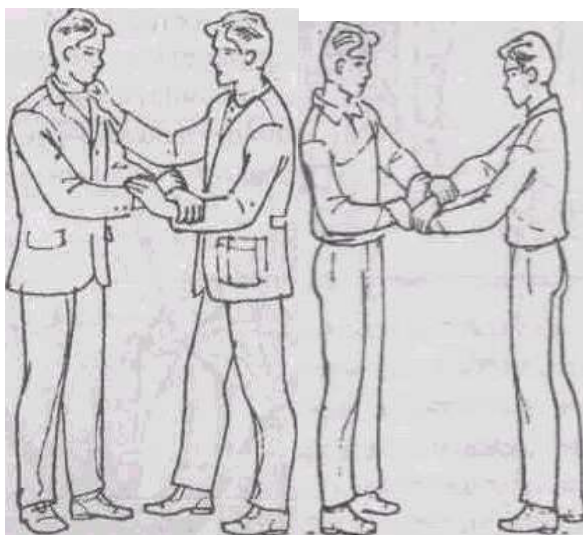
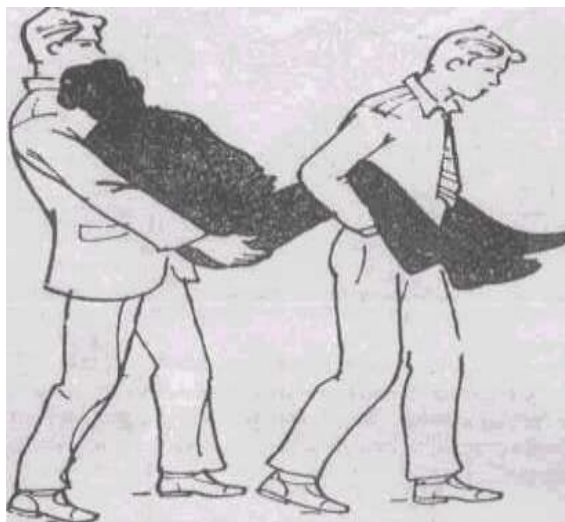


Рис. 2

Транспортировка пострадавшего до шестого этапа осуществляется двумя людьми следующими способами: на «замке» из трех рук (рис.3), на «замке» из четырех рук (рис.4), способом «друг за другом» (рис.5):



(рис.3)



(рис.4)

(рис.5)

Штрафы:

- нарушение порядка действий при оказании первой медицинской помощи - 1 балл за каждое нарушение;
- небрежное обращение с пострадавшим - 2 балла;
- нарушение правил транспортировки пострадавшего - 1 балл.

* все подручные материалы (резиновая трубка, брючный ремень, платок, шарф, веревка, стерильная повязка, бинт) для выполнения условий этапа команды привозят с собой.

Шестой этап. Конкурс узлов.

На этапе участник вытягивает карточку с названием узла. Оценивается знание следующих узлов: академический, встречный, двойной проводник («заячьи уши»), грейпвайн, восьмерка, брамшкотовый, австрийский проводник. Перехлест веревок и отсутствие необходимых контрольных узлов оценивается как невыполненное задание.

Седьмой этап (а). Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного и передвижение в ней для тушения условного возгорания.

Для надевания боевой одежды и снаряжения пожарного необходимо:

- а) отодвинуть каску в сторону;
- б) взять обеими руками брюки за отвороты, просунуть ногу в правую (левую) штанину брюк, натягивая ее руками на себя;
- в) надеть левую (правую) штанину аналогично правой (левой);
- г) подхватить руками бретели брюк и надеть их на плечи;
- д) просунуть руки в рукава куртки, движением рук вверх куртка перекидывается через голову и накидывается на плечи;
- е) застегнуть все карабины куртки;
- ж) надеть пожарный пояс и застегнуть на пряжку, свободный конец зафиксировать хомутиком;
- з) надеть каску, подборочный ремень затянуть и зафиксировать.

Седьмой этап (б). Действия по тушению условного пожара с применением порошкового огнетушителя ОП-5.

На этапе участник получает порошковый огнетушитель ОП-5 (огнетушитель используется без заряда) и перемещается к условному месту возгорания. Применяет первичное средство пожаротушения в установленном порядке и последовательности.



Для приведения в действие ручных порошковых огнетушителей ОП-5 необходимо поднести огнетушитель к очагу пожара, выдернуть чеку, нажать на рычаг и направить струю порошка в огонь. Для прекращения подачи струи порошка достаточно опустить рычаг. Допускается многократное пользование и прерывистое действие. В рабочем положении огнетушитель следует держать строго вертикально, не переворачивая его.

Штрафы:

- потеря элементов боевой одежды и снаряжения при передвижении - 1 балл.

- нарушены порядок и последовательность применения огнетушителя ОП-5 – 3 балла.

Девятый этап. «Переправа с обручем»

На этапе участник получает эстафетную палочку – противогаз, и ждет участника, которому в этот момент показывают знак из международной кодовой системы аварийной сигнализации. В случае правильного ответа, участник, ответивший на вопрос присоединяется в обруч и они оба переправляются на противоположную сторону. В случае не правильного ответа, право ответить на следующий вопрос переходит следующему участнику и так до тех пор пока не прозвучит правильный ответ. Участник, которого взяли, высаживается на противоположной стороне. И так далее до того момента пока все участники не будут переправлены на сторону финиша.

В обруче могут находиться одновременно только два человека.

Штраф: потерянное время на выполнение попыток

Международная кодовая таблица воздушных сигналов "Земля - Воздух"

I Нужен врач - серьезные телесные повреждения	LL Все в порядке
II Нужны медикаменты	N Нет или отрицательно
X Неспособны двигаться	Y Да или положительно
F Нужна пища и вода	JL Не понял
V Требуется оружие и боеприпасы	W Требуется механик
□ Требуется карта и компас	LLL Операции закончены
I Нужна сигнальная лампа с батареей и радиостанцией	NN Ничего не обнаружено, продолжаем поиски
K Укажите направление следования	→ Получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении
↑ Я двигаюсь в этом направлении	LL Мы нашли всех людей
D Попытаемся взлететь	≠ Мы нашли только нескольких людей
H Судно серьезно повреждено	XX Мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу
Δ Здесь можно безопасно совершить посадку	⚡ Разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении
L Требуется топливо и масло	

III. Плавание 25 м.

С целью проверки навыков плавания и умения спасения пострадавших на воде проводится эстафета по плаванию 25 м.

Заплыв осуществляется участниками поочередно, произвольно выбранным стилем. Первый участник стартует с тумбы, остальные участники с воды. Передача эстафеты следующему участнику осуществляется касанием руки бортика бассейна.

IV. Лыжная гонка 1 км.

Каждый обучаемый пробегает дистанцию 1 км произвольно выбранным стилем

V Викторина (тест) на знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

Викторина проводится в виде теста в соответствии с учебной программой по ОБЖ для 5-8 классов. Тест, состоящий из 30 вопросов и 3 вариантов ответов, где один вариант является верным. Каждый вопрос представляет собой ситуационную задачу.

VI Подготовка к сдаче норм ГТО

С целью популяризации здорового образа жизни, развития физической культуры и проверки физических навыков обучающихся кадетских классов «Юный спасатель» проводится сдача норм ГТО.

1 вид Бег 60 метров

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или на асфальте по 4-5 человек в забеге.

Нормативные показатели:

Вид	Мальчики			Девочки		
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 60 м (сек)	10,00	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

2 вид Подтягивание и отжимание



Подтягивание на перекладине выполняют мальчики

Вис хватом на ширине плеч сверху, ладони направлены на себя, спина немного согнута, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Отжимание от пола выполняют девочки



В исходной позиции принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Согнуть локти, приближая торс к полу, разогнуть локти до полного их распрямления. Упражнение выполняется без остановки.

Нормативные показатели:

Вид	Мальчики			Девочки		
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Подтягивание (кол-во раз)	4	6	10			
Отжимание (кол-во раз)				7	9	15

3 вид Подъем туловища из положения лежа (пресс)



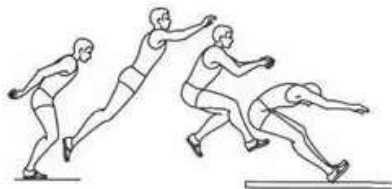
Положение лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и закреплены. В течение 1 минуты наклонять туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Нормативные показатели:

Вид	Мальчики			Девочки		
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	20	30	40

4 вид Прыжок в длину с места

Проводится на мягком грунтовом покрытии или на асфальте.



Из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч или чуть уже, путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат.

Нормативные показатели:

Вид	Мальчики			Девочки		
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Прыжок в длину с места (см.)	175	185	200	150	155	175



5 вид Наклон вниз из положения стоя (растяжка)

Проводится на ровной поверхности.

Из исходного положения стоя выполнить наклон вниз не сгибая ног. Стараться выполнить наклон как можно глубже.

Нормативные показатели:

Вид	Мальчики			Девочки		
	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
Наклон вниз	Достать пол пальцами	Достать пол кулаками	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол кулаками	Достать пол ладонями

VII. Строевая подготовка

Выполнение строевых приемов на месте

- по команде «Вольно» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

- Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке. Повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Выполнение строевых приемов в движении

- движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага — 70-80 см.

- повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом-марш». Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Прохождение торжественным маршем

- для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10-15 шагов до начальника командир командует: «Смирно», равнение «На-право» («На-лево»).

- по команде «Смирно» все кадеты переходят на строевой шаг, а по команде «Равнение на-право» («На-лево») одновременно поворачивают голову в сторону начальника и прекращают движение руками. Командир, повернув голову, прикладывает руку к головному убору.

По прохождении начальника или по команде «Вольно» командир командует: «Вольно» — и опускает руку

Исполнение строевой песни

Для прохождения с песней командир выходит из строя и становится в двух шагах впереди лицом к строю.

По команде «Отряд, с песней, с места шагом марш», командир поворачивается «Кругом» и отряд начинает движение с песней походным шагом.

III. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к календарно-тематическому плану программы

1. Календарно-тематическое планирование составлено на основе документов:

- 1. Концепция развития общественного движения «Кадетские корпуса России» до 2020 года*
- 2. Совместные рекомендации МО и Н и МЧС РФ по развитию кадетского движения «Юный спасатель»*
- 3. Программы образовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» в разделе «Основы военной службы»*
- 4. Программа развития кадетских классов МБОУ «СОШ № 6» до 2020 года*
- 5. Сертификат регистрации кадетских классов МБОУ «СОШ № 6» в управлении МЧС Челябинской области от 2010 года*
- 6. Программа ежегодной спартакиады кадетских классов «Юный спасатель» Челябинской области*

2. Цель и задачи программы:

Формировать у обучаемых сознательное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в повседневной деятельности и в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях, адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей, умение оказывать само и взаимопомощь.

Формировать у обучаемых сознательное и ответственное желание при принятии решения о прохождении военной службы, с последующим профессиональным ориентированием на этот сегмент трудовой деятельности.

Совершенствовать навыки обучаемых в приобретении специфических знаний и умений в обращении с оружием, средствами защиты, преодолении искусственных и естественных препятствий, действиях в нестандартных ситуациях, оказании помощи пострадавшим.

Готовность к участию в программе комплекса ГТО и успешной сдаче норм ГТО в соответствующей возрастной категории

3. Количество часов по программе : 68 часов ежегодно, 2 часа в неделю во внеурочное время

4. Реализация регионального компонента:

Тесное взаимодействие и сотрудничество с Министерствами образования и науки, радиационной и экологической безопасности Челябинской области, управлением образования, физкультуры и спорта администрации г. Чебаркуля, военным гарнизоном г. Чебаркуля, ПЧ-48, местными отделениями ВДПО и ДОСААФ,

5. Требования к уровню подготовки учащихся на конец года:

1. 5 класс ознакомительный
2. 6 класс подготовительный
3. 7 класс накапливаемый
4. 8 класс совершенствуемый
5. 9 класс оттачиваемый

6. Учебно-методический комплекс

Литература: НФП-89, наставление по стрелковому делу, строевой устав ВС РФ, нормы ГТО- 2014, программа ежегодной спартакиады кадетских классов «Юный спасатель» Челябинской области

IT : аудио записи, видео уроки.

7. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь спортзала и спортивной площадки школы, противопожарное оборудование школы, боевая одежда пожарных, туристическое оборудование, ОЗК, противогазы, макеты оружия и боеприпасов, пневматическое оружие, стальные шлемы, бронежилеты, медицинское оборудование и манекены, строевой плац школы., городской бассейн, ледовый дворец, АРМ кадетского класса, музыкальный центр,

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модульный конструктор программы «Юный спасатель»

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Периодичность
1	Инструктаж по мерам безопасности	1	сентябрь	Первое занятие каждой четверти
		1	ноябрь	
		1	январь	
		1	апрель	
I Блок: Общефизические упражнения-20 часов				
2	Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперед, назад,	2	сентябрь, октябрь	Каждую четверть
		2	ноябрь, декабрь	
		2	январь-март	
		2	апрель, май	
3	Бег на короткие дистанции, челночный бег	2	сентябрь, октябрь	2 раза в полугодие
		2	апрель, май	
4	Кросс 1,3,5 км	1	сентябрь	1 раз в полугодие
		1	май	
5	Плавание	1	сентябрь	Каждую четверть
		1	ноябрь	
		1	январь	
		1	апрель	
6	Бег на лыжах	1	декабрь	1 раз в полугодие
		1	январь	
II Блок: военная подготовка-22 часа				
7	Разборка, сборка АКМ,РПК,ПМ, устройство снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	2	сентябрь, октябрь	Каждую четверть
		2	ноябрь, декабрь	
		2	январь-март	
		2	апрель, май	
8	Устройство и принцип действия АКМ,СВД,ПМ,ИЖ	1	сентябрь	Каждую четверть
		1	ноябрь	
		1	январь	
		1	апрель	
9	Строевая подготовка без оружия	2	сентябрь, октябрь	Каждую четверть
		2	ноябрь, декабрь	
		2	январь-март	

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Периодичность
		2	апрель, май	
10	Строевая подготовка с оружием	1	декабрь	1 раз в год
11	Смотр строя и песни	1	февраль	1 раз в год
V III Блок: Туристическая подготовка-7часов				
12	Правила подгонки и пользование страховочным поясом, карабинами и репшнурами, преодоление туристической полосы препятствий	1	сентябрь	Каждую четверть
		1	ноябрь	
		1	январь	
		1	апрель	
13	Вязание простых и сложных узлов, пользование «петлёй Александра»	1	декабрь	1 раз в полугодие
		1	январь	
14	Установка лагерной палатки, разведение огня	1	октябрь	1 раз в год
IV Блок медицинская подготовка-4 часа				
15	Наложение повязок, переноска пострадавшего различными способами	2	ноябрь, декабрь	1 раз в полугодие
		2	январь-март	
V Блок: противопожарная подготовка-3 часа				
16	Устройство средств пожаротушения и правила обращения с ними	1	сентябрь	1 раз в год
17	Использование боевой одежды пожарного, тушение возгораний	1	октябрь	1 раз в полугодие
		1	апрель	
VI Блок: Комплексные занятия-8часов				
18	Универсальная полоса препятствий(без средств защиты и оружия)	2	октябрь	Последнее занятие каждой четверти
19	Универсальная полоса препятствий(со средствами защиты)	2	декабрь	
20	Универсальная полоса препятствий(со средствами защиты и оружием)	2	март	
21	Эстафета «Юный спасатель»	2	май	
ИТОГО		68		

Преподаватель

Кухаренко Л.В.

ВАРИАНТ

Модуль 1 четверти

№ урока	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения
1	Инструктаж по мерам безопасности	1	сентябрь	
2	Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперёд, назад,	1	сентябрь	
		1	октябрь	
3	Бег на короткие дистанции, челночный бег	1	сентябрь	
		1	октябрь	
4	Кросс 1,3,5 км	1	сентябрь	
5	Плавание	1	сентябрь	
7	Разборка, сборка АКМ,РПК,ПМ, устройство	1	сентябрь	

№ ур ка	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения
	снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	1	октябрь	
8	Устройство и принцип действия АКМ,СВД,ПМ,ИЖ	1	сентябрь	
9	Строевая подготовка без оружия	1	сентябрь	
		1	октябрь	
12	Правила подгонки и пользование страховочным поясом, карабинами и репшнурами, преодоление туристической полосы препятствий	1	сентябрь	
14	Установка лагерной палатки , разведение огня	1	октябрь	
16	Устройство средств пожаротушения и правила обращения с ними	1	сентябрь	
17	Использование боевой одежды пожарного, тушение возгораний	1	октябрь	
18	Универсальная полоса препятствий(без средств защиты и оружия)	2	октябрь	
ИТОГО		18		

Преподаватель

Кухаренко Л.В.

Модуль 2 четверти

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	
1	Инструктаж по мерам безопасности	1	ноябрь	
2	Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперёд, назад,	1	ноябрь,	
		1	декабрь	
5	Плавание	1	ноябрь	
6	Бег на лыжах	1	декабрь	
7	Разборка, сборка АКМ,РПК,ПМ, устройство снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	1	ноябрь,	
		1	декабрь	
8	Устройство и принцип действия АКМ,СВД,ПМ,ИЖ	1	ноябрь	
9	Строевая подготовка без оружия	1	ноябрь,	
		1	декабрь	
12	Правила подгонки и пользование страховочным поясом, карабинами и репшнурами, преодоление туристической полосы препятствий	1	ноябрь	
13	Вязание простых и сложных узлов, пользование «петлёй Александра»	1	декабрь	
19	Универсальная полоса препятствий(со средствами защиты)	2	декабрь	
ИТОГО		14		

Модуль 3 четверти

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения
1	Инструктаж по мерам безопасности	1	январь	
2	Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперёд, назад,	2	январь-март	
5	Плавание	1	январь	
6	Бег на лыжах	1	январь	
7	Разборка, сборка АКМ,РПК,ПМ, устройство снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	2	январь-март	
8	Устройство и принцип действия АКМ,СВД,ПМ,ИЖ	1	январь	
9	Строевая подготовка без оружия	2	январь-март	
10	Строевая подготовка с оружием	1	декабрь	
11	Смотр строя и песни	1	февраль	
12	Правила подгонки и пользование страховочным поясом, карабинами и репшнурами, преодоление туристической полосы препятствий	1	январь	
13	Вязание простых и сложных узлов, пользование «петлёй Александра»	1	январь	
15	Наложение повязок, переноска пострадавшего различными способами	2	январь, февраль	
		2	февраль, март	
16	Устройство средств пожаротушения и правила обращения с ними	1	март	
17	Использование боевой одежды пожарного, тушение возгораний	1	март	
20	Универсальная полоса препятствий(со средствами защиты и оружием)	2	март	
ИТОГО		22		

Модуль 4 четверти

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения
1	Инструктаж по мерам безопасности	1	апрель	
2	Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперёд, назад,	1	апрель	
		1	май	
3	Бег на короткие дистанции, челночный бег	1	апрель	
		1	май	

№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения
4	Кросс 1,3,5 км	1	май	
5	Плавание	1	апрель	
7	Разборка, сборка АКМ,РПК,ПМ, устройство снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	1	апрель	
		1	май	
8	Устройство и принцип действия АКМ,СВД,ПМ,ИЖ	1	апрель	
9	Строевая подготовка без оружия	1	апрель	
		1	май	
21	Эстафета «Юный спасатель»	2	май	
ИТОГО		14		

Преподаватель

Кухаренко Л.В.