

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от "11" сентября 2020г.
Протокол N 1

Утверждаю:
Директор МАОУ
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»
М.А. Ивашкин./
"14" сентября 2020г.



Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

"Зарница-школа туризма"

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гусев Евгений Николаевич,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород, 2020

Оглавление.

1. Информационная карта образовательной программы
2. Пояснительная записка
3. Учебный план секционных занятий
4. Содержательное обеспечение разделов программы.
5. План-график тренировочного процесса
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.
7. Контрольные испытания
8. Список литературы

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зарница-Школа туризма» реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
Автор программы	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич
Руководитель программы	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Название проводящей организации	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» г. Нижний Новгород
Адрес	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой», ул. Донецкая д.3
Телефон	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой», 282-07-94
Форма проведения	Очная
Цель	Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности. Развитие у обучающихся гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для эффективного военно-патриотического воспитания школьников. 2. Утверждение в сознании и чувствах школьников патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважение к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышение престижа государственной, особенно военной службы. 3. Создание новой эффективной системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающей оптимальные условия развития у молодежи верности Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству, честному выполнению долга и служебных обязанностей. 4. Создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания молодежи. 5. Воспитание у подрастающего поколения положительных морально-психологических качеств; 6. Профилактика наркозависимости, табакокурения и других негативных привычек.
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» - Гусев Евгений Николаевич, воспитанники.
Специализация программы	Туристско-краеведческая
Сроки проведения программы	1 год
Место проведения	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой»: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3

Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во обучающихся	15 человек
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению обучающегося или его родителей
Условия размещения участников	МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой»
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Зарница-Школа туризма», приведен учебно-тематический план.

2. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зарница-Школа туризма» реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Программа «Зарница-Школа туризма» предусматривает два больших раздела: учебный материал на основе программы начальной военной подготовки и программу «Пешеходного туризма».

Программа **«Школа туризма»** по содержанию является туристско – краеведческой, по функциональному предназначению - учебно-познавательной, по форме организации – секционной, по времени реализации – годичной.

Программа разработана с учётом технологии разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей.

Новизна программы «Пешеходного туризма» состоит в том, что возрождается система патриотического, спортивного воспитания детей и подростков, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессий, связанных с военной службой, с охраной природы. В этой ситуации мы посчитали принципиально важным перейти от эпизодической подготовки команд школьников к различным соревнованиям спортивного характера, к постоянному системному обучению школьников, воспитанию у них необходимых качеств, привитию им соответствующих знаний, умений, навыков.

Актуальность. Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достиженные успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Программа **«Зарница»** по содержанию является физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению - учебно-познавательной, по форме организации – секционной, по времени реализации – годичной.

Несмотря на глобальные изменения, Россия относится в большей степени к традиционному обществу. Для нее характерен ориентир на национальные ценности, (воплощаемые, прежде всего, в человеческой духовности), на всестороннее развитие личности, полноценной семьи и здоровый образ жизни.

У каждой состоявшейся личности есть Родина, у каждого гражданина – Отечество. Как строятся отношения со своей малой и большой Родиной, Отечеством, так же должны строиться отношения гражданина со своим государством.

Любовь к Родине сохраняют в веках народы, любовь к Отечеству – нации и государства. Родина постигается и понимается чувствами, Отечество – рассудком и знаниями.

Современное общество привело к изменению духовных ценностей в среде молодежи. На второй план отошли извечные ценности традиционного русского общества, и поэтому возникает необходимость формирования у молодежи высоких нравственных, морально-психологических качеств, составляющих основу их патриотизма и гражданственности, чувства долга и ответственности за судьбу Отечества.

Гражданское воспитание должно быть в первую очередь направленно на формирование у личности тех черт, которые позволяют ему быть полноценным участником общественной жизни.

Патриотическое воспитание направленно на формирование и развитие личности,

обладающей качествами гражданина-патриота, способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание. Оно связано с целенаправленным воспитанием у населения готовности к защите Отечества, обеспечением защищенности и безопасности в различных сферах деятельности. Патриотическое воспитание – это формирование у подростков духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, отражающих специфику развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы Россиян. Воспитание патриотизма выступает неотъемлемой частью всей деятельности по подготовке гражданина к выполнению социальных и государственных функций.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Раздел программы «Зарница» представляет собой современное понимание военно-патриотического воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности государственных институтов в условиях реформирования общества, Вооруженных сил РФ, воинских формирований и органов.

В современных условиях в содержании военно-патриотического воспитания молодежи в качестве приоритетных являются духовно-нравственные ценности. Система этих ценностей – важный фактор создания современных войск и сил, характеризующихся высоким морально-психологическим состоянием, боевой выучкой, мобильностью, готовностью к выполнению сложных и ответственных задач по защите Отечества в условиях реформирования Российского государства, и может быть разделена на три сферы:

- **общественно-государственную** – защита социально-экономических, духовных, геополитических и других интересов россиян, их свободы и независимости, а также суверенитета и целостности страны, уважение к власти, понимание необходимости и правомерности преобразований, осуществляемых высшим руководством;
- **патриотическую** – любовь к Родине, своему народу, национальное самосознание, верность гражданскому и воинскому долгу, готовности к достойному служению Отечеству;
- **военно-профессиональную** – добросовестное отношение к военной службе, стремление к образцовому выполнению функциональных обязанностей, высокий уровень овладения воинской специальностью, честность, коллективизм и взаимовыручка, сохранение и развитие лучших воинских традиций, уважение к старшим, достоинство и соблюдение требований воинского этикета.

Среди ценностей, наиболее полно представляющих эти сферы, выделяются патриотизм и готовность к достойному служению Отечеству, которое является стержнем содержания военно-патриотического воспитания молодежи.

Программа военно-патриотической секции «Зарница-Школа туризма» рассчитана на 144 часа (4 часа в неделю).

Формы и режим занятий – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по два часа.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-17 лет.

3. Учебный план секционных занятий

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности. Развитие у обучающихся гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

Задачи:

Воспитательная:

- Воспитание гражданской сознательности, ответственности.
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к окружающей среде: природе, животным, человеку.
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность.
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

Обучающая:

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам:

- медицинской подготовки,
- туризма,
- противопожарной безопасности,
- начальной спортивной подготовки,
- правил безопасности ,
- международного гуманитарного права.

- Изучение истории своей малой Родины

Развивающая:

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность.
- Развитие общей физической подготовленности обучающихся.
- Развитие творческих способностей детей в процессе участия в праздниках, играх, конкурсах и соревнованиях

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является то, что она является комплексной, так как объединяет различные области - туризм, медицину, историю, начальную спортивную подготовку, обеспечение безопасности жизнедеятельности. Выбор образовательной программы – «Зарница- Школа туризма» определился популярностью ее в школе, проведением походов, соревнований, слётов, фестивалей среди школьников на Муниципальном уровне, традициями школы, учебно-материальной базой и подготовленностью самого учителя.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения обучающиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь – май.
3. Заключительный (муниципальные, городские соревнования) – апрель - май

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1. Блок «Теоретический» (12 часов)		
1	Дни воинской славы и памятные даты России	1
2	Я – гражданин России	1
3	Правила поведения участников дорожного движения (пешеходов, пассажиров, водителей), знание дорожных знаков	4
4	Противопожарная безопасность	2
5	История родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по городу.	4
2. Блок «Строевая подготовка» (16 часов)		
6	Изучение строевого устава	1
7	Одиночная строевая подготовка	3
8	Действия в составе отделения на месте	2
9	Строевые приемы в движении. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.	4
10	Сигналы управления строем.	1
11	Прохождение с песней в составе отделения	3
12	Прохождение торжественного марша в составе отделения	2
3. Блок «Огневая подготовка» (22 часа)		
13	Автомат Калашникова АК-74, назначение, устройство. ТТХ автомата Калашникова АК-74	3
14	Порядок сборки/разборки автомата Калашникова АК-74	10
15	Поздравление ветеранов, торжественное вручение цветов	1
16	Основы и правила стрельбы из пневматической винтовки с открытым прицелом	2
17	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена по мишени №8	6
4. Блок «Общая физическая подготовка» (18 часов)		
18	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма.	1
19	Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.	1
20	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	4
21	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	4
22	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	4
23	Командные игры.	4
5. Блок «Основы туристической техники» (30 часов)		
24	Ориентирование в туристическом походе. Определение расстояний простейшими способами.	8
25	Организация бивуачных работ. Туристское снаряжение. Гигиена туриста.	8
26	Разведение костра.	2
27	Работа с палаткой.	6
28	Способы преодоления препятствий во время маршрута.	6
6. Блок «Юные разведчики» (18 часов)		
29	Ориентирование на местности без карты. Определение	4

	направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.	
30	Движение по азимуту.	2
31	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.	4
32	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.	4
33	Измерение расстояния различными способами.	1
34	Организация движения по азимуту.	3
7. Блок «Юные санитары» (28 часов)		
35	Личная и общественная гигиена.	2
36	ПМП при травмах и несчастных случаях.	3
37	Понятие раны. Виды ран.	3
38	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.	2
39	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.	2
40	Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.	3
41	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	2
42	Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	4
43	ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.	3
44	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	2
45	Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	2
	Итого	144

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня физической подготовки учащихся
2. Повышение интереса к туризму и спорту
3. Приобретение спортивных и туристических навыков
4. Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

4. Содержательное обеспечение разделов программы

1. Блок «Теоретический» (12 часов)

- 1.1 Дни воинской славы и памятные даты России.
- 1.2 Я – гражданин России.
- 1.3 Правила поведения участников дорожного движения (пешеходов, пассажиров, водителей), знание дорожных знаков.
- 1.4 Противопожарная безопасность.
- 1.5 История родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по городу.

2. Блок «Строевая подготовка» (16 часов)

- 2.1 Изучение строевого устава
- 2.2 Одиночная строевая подготовка
- 2.3 Действия в составе отделения на месте
- 2.4 Строевые приемы в движении. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.
- 2.5 Сигналы управления строем.
- 2.6 Прохождение с песней в составе отделения
- 2.7 Прохождение торжественного марша в составе отделения

3. Блок «Огневая подготовка» (22 часа)

- 3.1 Автомат Калашникова АК-74, назначение, устройство. ТХ автомата Калашникова АК-74.
- 3.3 Порядок сборки/разборки автомата Калашникова АК-74.
- 3.4 Основы и правила стрельбы из пневматической винтовки с открытым прицелом.
- 3.5 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена по мишени №8

4. Блок «Общая физическая подготовка» (18 часов)

- 4.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма.
- 4.2 Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- 4.3 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 4.4 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 4.5 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 4.6 Командные игры.

5. Блок «Основы туристической техники» (30 часов)

- 5.1 Ориентирование в туристическом походе. Определение расстояний простейшими способами.
- 5.2 Организация бивуачных работ. Туристское снаряжение. Гигиена туриста.
- 5.3 Разведение костра.
- 5.4 Работа с палаткой.
- 5.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

6. Блок «Юные разведчики» (18 часов)

- 6.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- 6.2 Движение по азимуту.
- 6.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- 6.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- 6.5 Измерение расстояния различными способами.
- 6.6 Организация движения по азимуту.

7. Блок «Юные санитары» (28 часов)

- 7.1 Личная и общественная гигиена.
- 7.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 7.3 Понятие раны. Виды ран.

- 7.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 7.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 7.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- 7.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- 7.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- 7.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 7.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- 7.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на сентябрь.

№	Средства	Сентябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2
2.	Строевая подготовка		2.1	2.1	2.1	2.2	2.2	2.2	2.2
3.	Огневая подготовка		3.1 3.2	3.1 3.2	3.1 3.2	3.1 3.3	3.1 3.3	3.1 3.3	3.1 3.3
4.	Общая физическая подготовка		4.1 4.2	4.1 4.2	4.1 4.2	4.1 4.2	4.1 4.2	4.1 4.2	4.1 4.2
5.	Основы туристической техники	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1
6.	Юные разведчики	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1
7.	Юные санитары	7.1	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3	7.1 7.2 7.3

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на октябрь.

№	Средства	Октябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4

2.	Строевая подготовка	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
		2.3	2.3	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
3.	Огневая подготовка	3.1	3.1	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.3	3.3	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3
5.	Основы туристической техники	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2
6.	Юные разведчики	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1
		6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
7.	Юные санитары	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1
		7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2
		7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на ноябрь.

№	Средства	Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2
2.	Строевая подготовка	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5
		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.6	2.6
3.	Огневая подготовка	3.3	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4
		3.4	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
5.	Основы туристической техники	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3
6.	Юные разведчики	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
		6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
7.	Юные санитары	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4
		7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на декабрь.

№	Средства	Декабрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.3	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.4
2.	Строевая подготовка	2.5	2.5	2.5	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6
		2.6	2.6	2.6	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7

3.	Огневая подготовка	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5	3.4 3.5
4.	Общая физическая подготовка	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5	4.1 4.5
5.	Основы туристической техники	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4
6.	Юные разведчики	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5	6.4 6.5
7.	Юные санитары	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7	7.6 7.7

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на январь.

№	Средства	Январь					
		1	2	3	4	5	6
1.	Теория	1.1.	1.1.	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.4
2.	Строевая подготовка	2.6	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7
		2.7	2.7	2.8	2.8	2.8	2.8
3.	Огневая подготовка	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2
5.	Основы туристической техники	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5
6.	Юные разведчики	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4
		6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
7.	Юные санитары	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на февраль.

№	Средства	Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.3	1.3	1.4	1.4	1.3	1.3	1.3	1.3
2.	Строевая подготовка	2.7	2.7	2.7	2.7	2.3	2.3	2.3	2.3
		2.8	2.8	2.8	2.8	2.4	2.4	2.4	2.4
						2.5	2.5	2.5	2.5

3.	Огневая подготовка	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.1	3.1	3.1
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.3	3.3	3.3
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
5.	Основы туристической техники	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1	5.1
		5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2
		5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3
6.	Юные разведчики	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
		6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6
7.	Юные санитары	7.8	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на март.

№	Средства	Март							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
		1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
2.	Строевая подготовка	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5	2.7	2.7	2.7
		2.5	2.5	2.5	2.7	2.7	2.8	2.8	2.8
		2.6	2.6	2.6					
3.	Огневая подготовка	3.1	3.1	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
		3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3
		4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
5.	Основы туристической техники	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2
		5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3
		5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4
6.	Юные разведчики	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2
		6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4
		6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
7.	Юные санитары	7.9	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7
			7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на апрель.

№	Средства	Апрель							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
2.	Строевая подготовка	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
		2.5	2.5	2.5	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
		2.6	2.6	2.6					
3.	Огневая подготовка	3.2	3.2	3.2	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.3	3.3	3.3	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5

4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
5.	Основы туристической техники	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2
		5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5
		5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4
6.	Юные разведчики	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1
		6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
		6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6
7.	Юные санитары	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1	7.1
		7.11	7.11	7.11	7.11	7.11	7.11	7.11	7.11

План-график тренировочного процесса секции «Зарница-Школа туризма» на май.

№	Средства	Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
		1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
2.	Строевая подготовка	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6
		2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8
3.	Огневая подготовка	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
4.	Общая физическая подготовка	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
		4.3	4.3	4.3	4.4	4.3	4.3	4.3	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
5.	Основы туристической техники	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3
		5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4
		5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5
6.	Юные разведчики	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
		6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4	6.4
		6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6
7.	Юные санитары	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3	7.3
		7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4	7.4
		7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6
		7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо:
туристическое снаряжение (индивидуальное и групповое), палатки, спальные мешки, карабины, веревки, страховочные системы, ролик-трек, печатки(рукавицы), компас, Оборудование поставлено в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительно: учебные макеты автомата Калашникова, пневматические винтовки; спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы, костюм химической защиты.

Обучающиеся участвуют во многих разнообразных видах деятельности: в учебно-образовательном труде, в общественной культурно-массовой работе, в физкультурно-спортивной деятельности.

7. Система контроля и зачетные требования

Задачи секции:

- совершенствование и повышение эффективности системы патриотического и физического воспитания подрастающего поколения;
- закрепление у подрастающего поколения знаний по истории Отечества, истории Российской армии;
- воспитание у детей чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки;
- формирование у ребят устойчивой гражданской позиции и чувства сопричастности к истории своей страны;
- воспитание у подрастающего поколения положительных морально-психологических качеств;
- профилактика наркозависимости, табакокурения и других негативных привычек.

Принципы секции

Военно-спортивная секция «Зарница» строится на следующих принципах: добровольности, доступности, открытости и безопасности.

В организованной подготовке и проведении секции необходимо обеспечить осознанное участие школьников без ограничения их прав по полу, возрасту, с соблюдением правил безопасности.

Испытания должны быть организованы с учетом половозрастных особенностей участников. Величина соревновательной нагрузки должна соответствовать физическим возможностям участникам.

Контрольные испытания

1. «Смотр строя и песни»

Содержание: Участники секции выстраиваются в шеренгу. Перестроение в 1 шеренгу, в 2 шеренги и обратно; в 1 колонну; повороты: направо, налево, кругом, в пол оборота; движение строевым шагом с речевкой и песней. Регламент выступления не более 3 минут.

Оценка: оценивается по следующим критериям:

- действие всей команды и правильность выполнения задач.

2. «Метание гранаты»

Содержание: Участники секции по очереди бросают муляж гранаты в заданный ориентир (5 бросков).

Оценка: Учитывается меткость бросков.

3. «Полоса препятствий»

Содержание: Каждый участник секции по очереди пробегает полосу препятствий на время.

Оценка: Время каждого участников фиксируется и делается общий рейтинг выступления.

4. «Основы безопасности жизнедеятельности»

Содержание: По команде «Газы!» участник надевает противогаз и выдвигается вперед на 5 метров, затем снимает противогаз, возвращается в исходную точку и передает эстафету другому.

Оценка: Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 7 сек

«хорошо» - 8 сек

«удовлетворительно» - 10 сек

5. «Меткий стрелок», «Огневая подготовка»

Содержание: Все участника команды (не менее одной девочки) по очереди стреляют из пневматической винтовки на дистанции 10м; выполнение норматива № 13 – неполная разборка автомата АК-74 и норматива № 14 - сборка автомата АК-74 после неполной

разборки.

Оценка: Баллы за стрельбу всех участников суммируются.

Оценка по времени (секунд) за норматив № 13 – неполная разборка автомата АК-74 :

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17сек

«удовлетворительно» - 19 сек

Оценка по времени (секунд) за норматив № 14 - сборка автомата АК-74 после неполной разборки:

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27сек

«удовлетворительно» - 32 сек

б.«Оказание первой медицинской помощи»

Содержание: Вся команда получает задание, которое включает два вопроса (теоретический и практический). Сначала отвечают теорию, а затем проводят мероприятия первой необходимой помощи.

Оценка: учитывается правильность выполнения задания и затраченное время.

7. Общая физическая подготовка

- Бег на 30 метров (сек) - 5.0(мальчики) 5.6 (девочки)
- Бег на 1000 метров (мин) – 4.10(мальчики) 4.54 (девочки)
- Прыжок в длину с места (см) - 210 (мальчики) 175 (девочки)
- Метание мяча 150 г (м) - 40 (мальчики) 25 (девочки)
- Отжимания от пола (раз) – 28 (мальчики) 12 (девочки)
- Умение играть в командные игры

8. Список литературы

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
18. «Патриот отечества» №9,2004 г.
19. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.
23. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006 г.
24. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006 г.