

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 2» г. Воркуты**

Рассмотрена  
на методическом  
объединении учителей ОБЖ,  
физической культуры, технологии  
Протокол № 1 от 30. 09. 2014 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директора МОУ «Гимназия № 2»  
г. Воркуты  
\_\_\_\_\_ Н.А. Ердикова

**ПРОГРАММА  
спортивно-патриотического клуба  
«От Зарницы к Орленку»  
МОУ «Гимназия № 2» г. Воркуты**

(срок реализации – 1 год)

Составитель: Скиндерис Р.А.,  
педагог-организатор ОБЖ

## Пояснительная записка.

Военно-патриотический клуб «От Зарницы к орлёнку» создан в 2007 году на базе



МОУ «Гимназия №2» г Воркута. Его создание является естественным продолжением работы гимназии в направлении воспитания учащихся как граждан страны, обладающими высокими патриотическими качествами, основанными на любви к Родине, родному краю, пониманию собственного участия в жизни и развитии страны. Немаловажным толчком к созданию клуба послужили процессы, связанные с реформированием Вооруженных Сил РФ. В связи с переходом на более короткий срок службы по призыву, к

молодым ребятам предъявляются более высокие требования в области физической, тактической, строевой, огневой подготовки.

Программа клуба «От Зарницы о Орлёнку» включает:

- глубокое изучение школьниками героических событий отечественной истории, традиций российской армии;
- изучение истории Республики Коми и города Воркуты;
- изучение предметов из области начальной военной подготовки;
- активное участие в гражданской жизни общества.

Военно-патриотический клуб «От Зарницы к Орлёнку» - добровольное объединение, в состав которого входят учащиеся 5-11 классов МОУ «Гимназии № 2», чьи жизненные принципы не расходятся с целями и задачами объединения.

Основными формами реализации программы являются проведение клубных занятий, организация КТД, благотворительность, пропаганда вопросов военно-патриотического, гражданского, исторического и т.п. направления через СМИ, проведение мероприятий, исследовательских работ, организацию встреч с интересными людьми, организацию переписки с выпускниками школы, проходящими службу в ВС РФ.

Данная программа определяет основные пути развития системы патриотического воспитания граждан, содержит систематизированное изложение концептуальных основ патриотического воспитания, обоснование его содержания в современных условиях. Она ориентирована на все социальные слои и возрастные группы граждан России.

Возрождение патриотизма - шаг к возрождению России. Именно патриотизм является духовным достоянием личности, одним из важнейших элементов общественного сознания и фундамента общественной и государственной систем, составляет духовно - нравственную основу их жизнедеятельности и эффективного функционирования.



Получив знания и практические навыки на уроках ОБЖ, часть ребят желает

попробовать и проверить себя в условиях соревнований. Вот для таких обучающихся, имеющих уже определенные знания и опыт, создана эта программа. Опыт показывает, что ребятам, особенно юношам, всегда присущ дух соперничества, желание быть лучшим: самым сильным, быстрым, метким, умелым. Это стремление и дает возможность реализовать эта программа, в которой изначально запланировано участие в таких сложных комплексных соревнованиях, как, «Зарница», «Орленок», «Маршрут выживания», «Туристическая полоса препятствий», «Безопасное колесо» «Меткий стрелок», где подросткам нужно не только показать их умения и навыки в несложных видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории, правила дорожного движения, медицине и т.д. Кроме того, эти соревнования учат коллективизму, умению подчинять свои амбиции интересам команды, чувству ответственности за свои действия и поступки, воспитанию спортивно-волевых качеств. Программа направлена, в первую очередь, на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.



Можно с уверенностью сказать, что каждый воспитанник, призванный в последствии в армию, покажет себя образцовым, смелым, мужественным, выносливым воином, готовым встать на защиту своего отечества.

#### **Таким образом, основными целями и задачами программы является:**

- всесторонне развивать и совершенствовать личность средствами нравственного, патриотического и физического воспитания;
- воспитание патриотов России, способных к социализации в условиях гражданского общества, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к языкам, традициям и культуре других народов, сохранение исторической преемственности поколений;
- развитие у детей и молодежи творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализации личности;
- поддержка и развитие инициатив у учащихся;
- воспитание здорового образа жизни, развитие военно-прикладных и технических видов спорта;
- привлечение воспитанников к участию в военно-патриотическом воспитании.
- подготовка сборной команды школы для участия в военно-спортивных играх "Орлёнок" и "Зарница".

#### **Организационно- методические основы обучения**

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов и предусматривает приобретение ими знаний, умений и навыков для участия в соревнованиях «Зарница», «Орленок», «Маршрут выживания», «Туристическая полоса препятствий», «Безопасное колесо» и «Школа безопасности».

Данная программа рассчитана на один год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение - **324 часа**, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программы предполагает освоение учащимися основ спортивного ориентирования и туризма, военного дела и гражданской обороны, приемов первой медицинской помощи, знание национальных, культурных, географических, исторических и экологических особенностей республики, овладение духовным богатством народов республики, воспитание гражданственности, гордости за историческое прошлое и настоящее нашей республики, чувства патриотизма и ответственности за судьбу Отчества, воспитание движения к ратному труду, готовности защищать Родину.



Для ряда занятий предполагается привлечение специалистов различного рода деятельности (спасателей, альпинистов, медиков пожарных и др.)

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально - психологические качества.

В конце года планируется участие в полевом лагере с отработкой техники и тактики спортивного ориентирования и туризма.

**Состав группы - 15 человек;**

**Группы разновозрастные.**

Занятия, как правило, проводятся с полным составом группы. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется условиями соревнований и графиком их проведения и в зависимости от этого изменяется место проведения занятий, его цели и задачи.

**Конечный результат:**

Учащиеся по окончании изучения курса должны получить знания и умения, позволяющие им участвовать в соревнованиях «Орленок», «Зарница», «Школа безопасности», выполнить нормативы на получение удостоверения «Юный спасатель»; осуществлять судейство соревнований.

**Характеристика программы.**

**Тип:** дополнительная – образовательная;

**Направленность:** военно – патриотическая;

**Вид:** модифицированная.

**Классификация:**

по сложности: начальное освоение и совершенствование;

по характеру деятельности: социально – адаптивная;

по возрастному принципу: разновозрастная;

по масштабу действия: учрежденческая;

по времени: 1 года.



*Этапы педагогического контроля.*

*Целью педагогического контроля является определение качества освоения программы  
I год обучения.*

<i>Сроки</i>	<i>Содержание</i>	<i>Формы</i>	<i>Критерии</i>
<i>Сентябрь</i>	Туристская подготовка	Участие в городских соревнованиях по туризму среди школ города	Закончить дистанцию, получение штрафа не более 20 % от максимального, отсутствие снятия за техническую неподготовленность. Занять призовое место.
<i>Сентябрь</i>	Техника пешеходного туризма, пожарная безопасность, ГО и ЧС, поисково-спасательные работы	Участие в республиканских соревнованиях «Школа безопасности»	Закончить дистанцию, получение штрафа не более 30 % от максимального, отсутствие снятия за техническую неподготовленность.
<i>Ноябрь</i>	Спортивная подготовка	Подготовка и участие в соревнованиях по ОФП, легкой атлетике в спортивных играх среди команд школ города.	Выполнение нормативов школьной программы на оценку не менее «4» и «5».
<i>Февраль</i>	Военно-спортивная подготовка, Медико-санитарная подготовка, ГО и ЧС	Участие в военно-спортивной игре «Зарница», соревнований «Меткий стрелок»	Выполнение нормативов школьной программы на оценку не менее «4», умение пользоваться средствами индивидуальной защиты, умения выполнять приемы строевой подготовки, умение правильно оказать первую медицинскую помощь и осуществить транспортировку пострадавшего. Выбить не менее 30 очков из 50.
<i>Март</i>	Дорожно-транспортная безопасность	Соревнования по программе «Безопасное колесо»	Знание правил дорожного движения для пешеходов, умение преодолеть полосу препятствий на велосипеде.
<i>Март</i>	Национально-региональный компонент	Участие в викторинах, конкурсах и играх	Знание героев легенд Коми фольклора, народных образов по временам года и правил национальной коми игры.
<i>Апрель</i>	Туристская подготовка	Участие в городских соревнованиях «Маршрут выживания»	Закончить дистанцию, получение штрафа не более 20 % от максимального, отсутствие снятия за техническую неподготовленность. Занять призовое место.
<i>Май</i>	Топография и ориентирование	Топодиктант, соревнования на дистанции «по выбору»	Знание знаков спортивной карты, закончить дистанцию

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1-й год обучения (9 часов в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	<i>Вводное занятие</i>	3	3	
2.	<i>Снаряжение туриста. Топография и ориентировка.</i>	30	5	25
3.	<i>Туристическая подготовка. Техника безопасности.</i>	45	10	35
4.	<i>Краеведение. Культура народа Коми</i>	21	12	9
5.	<i>Военно-спортивная подготовка.</i>	60	5	55
6.	<i>Медико-санитарная подготовка</i>	20	5	15
7.	<i>Дорожно-транспортная безопасность</i>	30	10	20
8.	<i>Пожарная безопасность</i>	20	5	15
9.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	45	5	40
10.	<i>Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях УпрО.</i>	50	5	45
11.	<i>Духовно-патриотическое воспитание</i>	за сеткой часов		
12.	<b><i>Итого часов в год:</i></b>	<b>324</b>	<b>65</b>	<b>259</b>

## **Содержание тем 1 год обучения.**

### **1. « Введение» (3 часа).**

**Теория:** История развития туризма. Виды туризма. Разрядные нормативы. Всероссийское движение учащихся «Школа безопасности». Воспитательная роль туризма. План работы на год. Цели и задачи.

### **2. Снаряжение туриста. Топография и ориентирование (24 часа)**

**Теория:** Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Самодеятельное снаряжение, способствующее охране природы (кольшки, стойки для палатки, костровое оборудование). Географические карты: история и современность. Виды карт. Эволюция спортивной карты. Условные знаки спортивной карты. Масштаб. Дистанция. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. Одежда и снаряжение ориентировщика.

**Практика:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение расстояния на местности (шагами) и по карте. Ориентирование по линейным площадным ориентирам. Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований.

### **3. Туристская подготовка. Техника безопасности. (36 часов)**



**Теория:** Узлы, виды узлов, их применение. Личное и групповое туристское снаряжение. Подбор, подгонка, ремонт. Туристский быт: техника безопасного поведения в лесу и у воды, при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки

**Практика:** Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Укладка рюкзака, установка и снятие палатки, разжигание костра и организация питания в походе. Ориентирование по местным признакам. Организация бивака в условиях похода выходного дня. Участие в соревнованиях по туртехнике.

### **4. Краеведение. Культура народа коми (21 часов).**

**Теория:** Туристические возможности края. Коми мифология. Календарная обрядность.

**Практика:** Национальные игры и забавы коми народа. «Путешествия» по карте. Посещение музеев

### **5. Военно-спортивная подготовка. (60 часов)**

**Теория:** Строевая подготовка. Изучение строевого устава. История развития Вооруженных сил РФ. Типы и устройство противогаза. Прибор радиационной разведки ДП – 5В, устройство пневматического оружия.

**Практика:** Строевые приемы на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Отдание

воинской чести индивидуально и в составе отделения. Ходьба походным и строевым шагом. Исполнение строевой песни. Силовая подготовка: девушки - упражнения на пресс - 30 сек.; мальчики - подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места, метание набивного мяча. Беговая подготовка: челночный бег, эстафета. Пользование противогазом ГП-5, определение местоположения радиоактивного источника, действие по вспышке ядерного взрыва. Обучение и совершенствование стрельбы из пневматического оружия из положения, сидя с упора и стоя. «Дуэльная перекрёстная стрельба». Участие в городской военно-патриотической игре «ЗАРНИЦА».



#### **6. Медико-санитарная подготовка. (20 часов).**

**Теория:** Характеристика ранений и кровотечений. Средства оказания первой помощи. Реанимационная помощь.

**Практика:** Первая медицинская помощь при кровотечениях различных видов, укусах насекомых, ожогах, обморожениях и переохлаждения организма. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Способы переноски пострадавших.

Изготовление простейших транспортировочных средств. Участие в соревнованиях по туртехнике в городской военно-патриотической игре «ЗАРНИЦА».

#### **7. Дорожно-транспортная безопасность. (30 часов).**

**Теория:** Правила дорожного движения для пешеходов.

**Практика:** Фигурное вождение велосипеда в программе соревнований «Безопасное колесо» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Участие в городской военно-патриотической игре «ЗАРНИЦА и ОРЛЁНОК».

#### **8. Пожарная безопасность. (20 часов).**

**Теория:** Опасные факторы и причина пожаров. Правила поведения во время пожара.

**Практика:** Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка», «Школа безопасности».

#### **9. Общая и специальная физическая подготовка. (45 часов).**

**Теория:** Краткие сведения о строении организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль. Разрядные нормативы. Правила соревнований. Техника безопасности. История развития Олимпийского движения.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Элементы рукопашного боя. Прикладная физическая подготовка.

Развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, координации. Участия в соревнованиях по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, спортивных играх.

#### **10. Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях, УпрО. (50 часов)**

Создание сборных команд из числа занимающихся, планирование и организация тренировочного процесса и участие в различных мероприятиях и соревнованиях, по спортивному ориентированию, туртехнике в зале и на местности, организация и



проведение Туристических походов. Участие в играх «Безопасное колесо», «Меткий стрелок», «Серебряная штурмовка», «Зарница», «Дне защиты детей» и т.д.

### ***11. Духовно -патриотические воспитание. (за сеткой часов)***

Встреча с ветеранами ВОВ, участниками локальных войн, выпускниками школы отслужившими в рядах Вооруженных сил. Экскурсии по городу к памятным местам.

### ***МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.***

Для реализации программы необходима следующая материальная база:

- спортивный зал, оборудованный для проведения занятий на туристской полосе препятствий и обучению приемам ПСР;
- оборудованный кабинет ОБЖ с видеотекой, подбором специальной литературы, телевизором, видеомagneтофоном и др. техническими средствами;
- тир для стрельбы из малокалиберного и пневматического оружия;
- бассейн, где проводятся занятия по обеспечению безопасности и оказанию помощи на воде;
- инвентарь и оборудование для занятий и соревнований по программе ГО;
- площадки с дорожной разметкой для проведения соревнования «Безопасное колесо»;
- пожарная полоса препятствий;
- туристское снаряжение (спальные мешки, туристские коврики, палатки, рюкзаки, компасы, веревки, страховочные системы, рукавицы, каски, карабины, жумары).

