

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Рубеж» составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе ФГОС общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Патриотическое воспитание молодежи всегда имеет большое значение. Невозможно предать забвению такие ценности, как патриотизм, любовь к Отечеству, воинский долг. Быть патриотом, послужить достойно Отечеству верой и правдой, а если потребуется и самой жизнью, считалось великой честью для гражданина России во все времена. Во все времена Российского государства воспитание гражданских, патриотических качеств у молодежи являлось одним из важнейших направлений деятельности государства и общества в целом. В самые тяжелые времена смут и военных потрясений, только благодаря патриотам своего Отечества Россия выходила из тяжелейших кризисов. Но за последнее время мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. У значительной части молодежи отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность. Причастность к защите Отечества, гордость за принадлежность к Вооруженным Силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывников свою привлекательность. Без патриотов Отечества прочного и сильного государства не бывает. В наши дни патриотическое воспитание молодежи, приобщение к героической истории государства Российского является одним из приоритетных направлений деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Безусловно, все вышеперечисленное изучается и воспитывается на уроках истории, литературы и т.п. Но количества академических занятий, программного учебного материала явно недостаточно. Поэтому углубить свои знания, развить умения и навыки основ безопасной жизнедеятельности обучающиеся могут на занятиях военно-патриотического кружка «Память» путем исследовательской работы, самостоятельного изучения определенных периодов истории России, Сибири, родного города, участия в печатных органах и в мероприятиях, проводимых учебным заведением, городскими и районными организациями.

**Цель программы «Рубеж»:** формирование у молодых людей (детей, подростков) высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга.

### **Задачи:**

- Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству
- Подготовка молодежи к военной службе.
- Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья.
- Воспитание волевых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

Курс рассчитан на обучающихся 11 классов из расчета 1 час в неделю, 34 часа в учебном году.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностные результаты** можно разделить на две группы, одна из которых отражает изменения личностных качеств школьника в процессе прохождения программы:

- осознание принадлежности к народу, стране, государству;
- чувство привязанности и любви к малой родине, гордости за свое Отечество, российский народ и историю России (гражданская идентичность)

- принятие норм гражданского, патриотического поведения.
- Вторая группа результатов определяет социальную позицию школьника, сформированность его ценностного взгляда на окружающий мир:
- понимание особой роли России в истории и современном мире, формирование ценностей российского общества;
- воспитание уважительного, патриотического отношения к своей стране, ее истории, подвигам предков;
- формирование нравственных потребностей, ценностей и чувств.
- Метапредметные результаты** охватывают круг универсальных учебных действий, которые успешно формируются средствами данного курса:
- владение коммуникативной деятельностью, активное и адекватное использование речевых средств для решения задач общения с учетом особенностей собеседника и ситуации общения;
- овладение навыками работы с информацией, представленной в разном виде и разнообразной форме;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение строить совместную деятельность в соответствии с поставленной задачей и культурой коллективного труда.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план.

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	0.5	0.5	0.5
2.	Общая физическая подготовка.	5.5	2	3.5
3.	Медицинская подготовка, самоконтроль.	1	0.5	0.5
4.	Туристическая подготовка.	2	0.5	1.5
5.	Строевая подготовка.	7	1	6
6.	Лыжная подготовка.	3	-	3
7.	Лёгкая атлетика.	3	-	3
8.	Плавание.	2	-	2
9.	Гимнастика.	3	-	3
10.	Игры.	3	-	3
11.	Противопожарная подготовка.	2	1	1
12.	Основы военного дела.	2	1	1
		<b>34</b>	<b>6.5</b>	<b>27.5</b>

## ПРОГРАММА

### 1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

### 2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

### 3. Медицинская подготовка, самоконтроль.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

#### **4. Туристическая подготовка.**

Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

#### **5. Строевая подготовка.**

Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

#### **6. Лыжная подготовка.**

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

#### **7. Лёгкая атлетика.**

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

#### **8. Плавание.**

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе – поплавке. Передвижение в поясе – поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

#### **9. Гимнастика.**

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор. Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

#### **10. Игры.**

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

#### **11. Противопожарная подготовка.**

Правила пожарной безопасности (общие положения). Средства пожаротушения и правила пользования ими. Лазание по штурмовой лестнице. Боевое развёртывание. Преодоление 100 метровой полосы препятствия. Соединение рукавов и разветвлений.

#### **12. Основы военного дела.**

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

### **Ожидаемый результат.**

- Владение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- Высокий уровень морально – волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.
- Владение способами и методами психологической саморегуляции и контроля.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### ЛИТЕРАТУРА

1. А.Д. Григорьев. Полководческая школа А.В. Суворова: педагогический аспект. Педагогика: № 1 1994г. с.80
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006.С.32
3. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации /н,к, Беспятова, Д.Е. Яковлев. –М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с. (Методика)
4. Горелик Ф.Б. - «Воспитывая гражданина, формируя мировоззрение» - Москва: Просвещение, 1986г.
5. Егорова А.В. - «Программы лауреатов 5-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003г.
6. Катуков А.М. – «Военно – патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке» - Москва: Просвещение, 1984г.
7. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12) – П4 от 21 мая 2003 г.)
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. – «Физическое воспитание» – Москва: Высшая школа, 1989г.
9. Кофман Л.Б. – «Настольная книга учителя физической культуры» – Москва: Физкультура и спорт», 1998г.
10. Холодное Оружие. Изд Минобороны, М., 1999

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Военно-патриотическое воспитание старшекласников, составитель .Жуков И.М., М.: педагогика; 1992 г.
2. Воспитание и обучение, библиотечка учителя.
3. Маленкова Л.И «Человековедение», М. 2000г.
4. Буянов В.И. «Первая медицинская помощь», М. 1981 г.
5. Музыкакина Н., Монахов А. «Военно-патриотическое воспитание детей и подростков», Ж. «Воспитание школьников» № 6, 2013г.
6. Аникеева Н.И. «Воспитание игрой», М.1997 г.
7. Берис Р. «развитие Я – концепция и воспитание», М. 2013 г.
8. Дергунов В.А.«К истокам гражданственности», г. Якутск, 2013г.
9. Приложение к журналу Внешкольник «Равнение на Победу», М. 2012 г.