

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ,
КРАЄЗНАВСТВА ТА ЕКСКУРСІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної
ради Миколаївського обласного Центру
туризму, краєзнавства та екскурсій
учнівської молоді від 30 травня 2019 року

Голова НМР

Т. АНДРІЙЧУК



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки
Миколаївської облдержадміністрації

08.08.2019

№ 429



Навчальна програма гуртка
військово-патріотичного напрямку
«Захисники Вітчизни»

4 роки навчання

м. Миколаїв – 2019

Навчальна програма гуртка військово-патріотичного напрямку

«Захисники Вітчизни»

Автор: Мезінов Олег Анатолійович, керівник гуртка Миколаївського обласного
Центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді

Пояснювальна записка

Заняття гуртка проводить викладач предмету „Захист Вітчизни”, вчитель фізичного виховання, або керівник туристичного чи краєзнавчого гуртка, який має відповідний досвід по проведенні фізкультурно-спортивних і військово-патріотичних заходів. На допомогу керівника гуртка призначаються помічник керівника (староста гуртка), з числа найпідготовленіших і авторитетних членів гуртка.

Гурток створюється за наявності 15 й більше бажаючих.

Віковий склад гуртка в кожному навчальному закладі може варіюватися від 7 до 21 року.

Заняття гуртка може проходити в поєднанні з іншими програмами з туризму, пожежно-прикладного спорту, „Школи безпеки”, „Юний рятувальник”, спортивних і військово-патріотичних гуртків - при 96 годинах і менше. Керівник гуртка повинен тісно співпрацювати з військоматами, військовими частинами, підрозділами козацтва, відділеннями Руху „Школа безпеки”, пожежними частинами, підрозділами МНС, Товариствами сприяння обороні України, Міністерством у справах сім'ї і молоді, та іншими організаціями свого району, діяльність яких направлена на спортивно-масову і військово-патріотичну роботу з молоддю. Ці організації, повинні бути, зацікавлені у роботі військово-спортивного об'єднання і при вигідній співпраці будуть надавати інвентар, обладнання та місце для проведення навчально-тренувальних і виховних занять.

Виховна і освітня робота проводиться й за межею навчально-тренувальних занять у формі бесід, свят, вечорів, виставок, зустрічей з ветеранами і військовослужбовцями, козаками, рятувальниками, випускниками школи і гуртка, які присвятили своє життя цим професіям, та проведення екскурсій до музеїв, військових частин, організацій козацтва, підрозділів МНС. Головною формою творчого об'єднання у вивченні героїчних, культурно-історичних традицій рідного краю і Батьківщини – це проведення ступеневих і категорійних походів.

Досягнення високих спортивних результатів з окремих видів спорту не є головним в роботі гуртка. Головним завданням занять гуртка є - всебічний фізичний розвиток гуртківців у поєднанні з військово-патріотичними, національно-духовним вихованням підростаючого покоління і підвищення рівня його готовності до трудової діяльності і захисту Вітчизни.

На заняттях гуртківці оволодівають знаннями, вміннями і навиками з :

- історії розвитку, традицій ЗС України, МНС, козацтва;
- статутів ЗС України та інших формувань України;
- прикладної фізпідготовки;
- техніко-тактичних дій в спортивних іграх;

- основам військової топографії і туризму;
- долаття природних перешкод;
- підготовки і проведення походів;
- пожежно-прикладних дистанцій;
- вогневої підготовки;
- основ медичних знань;
- дії в надзвичайних ситуаціях;
- правил дорожнього руху , керування велосипедом.

Навчальною метою керування гуртка є підготовка гуртківців до виступу на змаганнях, відповідно до року навчання та пріоритетів навчального закладу, в таких видах: “Школа безпеки”, Сокіл (“Джура”), туризм, військове багатоборство, стрільби, пожежно-прикладного та інших видах спорту, а також підготовку і проведення екскурсій і походів різної складності. Крім цього керівник гуртка проводить військово-патріотичне виховання учнів – відвідування військових частин і козацьких формувань, музеїв, зустрічі з ветеранами, збір матеріалів для шкільного музею, співпраця з навчальними закладами з організації і проведення вечорів, лінійок, свят спортивно-масового і військово-патріотичного циклу, участь в акціях “Турбота”, “Обеліск”, “Доброго ранку, ветеране!” та інших заходах.

Керівник гуртка, залежно від умов проведення занять, наявного матеріально-технічного забезпечення, фізичної підготовленості гуртківців, спеціалізації навчального закладу та враховуючи пріоритетність елементів програми, може змінювати кількість годин, відведених для їх вивчення в обсязі не більше 20% від загальної кількості годин. Теми і розділи, які не можливо викласти в повному обсязі, через відсутність матеріально-технічного забезпечення, зовсім не виключаються з програми, а проводяться оглядово. А вільні години добавляються до тих тем і розділів, які мають достатню матеріально-технічну забезпеченість і є пріоритетними у навчальному закладі.

Заняття гуртка проводиться в позаурочний час. При цьому заняття проходять і під час шкільних канікул. На канікулах доцільно проводити екскурсії, зустрічі, вечори, походи, спортивно-масові і військово-патріотичні змагання. Багатоденні ступеневі і категорійні туристко-краєзнавчі походи проводяться на літніх канікулах.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень (1 рік навчання)

№п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин											
		324 год			216 год			144 год			108 год		
1.		т	п	в	т	п	в	т	п	в	т	п	в
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Загальні теми	15	11	26	10	4	14	7	3	10	6	3	9
1.1	Інструктаж з охорони праці і правил поведінки	2	2	2	1		1	1		1	1		1

1.2	Історія розвитку Збройних Сил України	3	2	3	2		2	1		1	1		1
1.3	Стройова підготовка	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1
1.4	Історія розвитку козацтва	4		4	3		3	2		2	1		1
1.5	Традиції і побут козаків	4	5	10	3	3	6	2	2	4	2	2	4
II	ЗФП і прикладна фізична підготовка	5	97	102	3	65	68	2	43	45	1	33	34
2.1	Легка атлетика	1	29	30	1	17	18		11	11		8	8
2.2	Гімнастика	2	31	33	1	21	22	1	15	16	1	10	11
2.3	Комплекс “Козацький гарт”	1	25	26	1	19	20	1	11	12		6	6
2.4	Козацькі завзяття	1	12	12		8	8		6	6		4	4
III	Елементи спортивних ігор	6	78	84	4	55	59	3	36	39	2	25	27
3.1	Рухливі ігри. Естафети.	2	14	16	1	10	11	1	8	9	1	4	5
3.2	Народні ігри	2	14	16	1	10	11	1	8	9	1	4	5
3.3	Футбол	1	29	30	1	19	20	1	13	14		10	10
3.4	Баскетбол	1	15	16	1	10	11		7	7		5	5
3.5	Інші *		6	6		6	6						
IV	Основи військової топографії і туризму	11	17	28	5	16	21	4	11	15	4	5	9
4.1	Топознаки	2	2	4	1	2	3	1	2	3	1	1	2
4.2	Топографічні карти	2	2	4	1	2	3	1	2	3	1	1	2
4.3	Орієнтування на місцевості	3	2	4	1	2	3		1	1		1	1
4.4	Туристичне спорядження	2	1	3	1	1	2	1		1	1		1
4.5	Підготовка походів	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2
4.6	Походи, екскурсії		8	8		8	8		6	6			
V	Долання природних перешкод	2	34	36	1	19	20	3	12	15	1	10	11
5.1	В’язання вузлів	2	5	6	1	3	4	1	2	3	1	1	2
5.2	Купинки. Жердини		5	3		2	2		1	1		1	1
5.3	Маятник		5	3		2	2		1	1		1	1
5.4	Паралельні мотузки		5	4		2	2		2	2		2	2
5.5	Спуск і підйом по спортивному		7	7		5	5		4	4		2	2
5.6	Траверс схилу		7	7		5	5		4	4		2	2
VI	Медико-санітарна підготовка	5	3	8	3	3	6	3	1	4	2	2	4
6.1	Основи здорового способу життя	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1		1
6.2	Анатомічно-	2		2	1		1	1		1	1		1

	фізичний розвиток школяра												
6.3	Рани та їх види	1	2	3	1	2	3	1	1	2		1	1
VII	Цивільний захист	6	4	10	4	3	7	3	1	4	2	1	3
7.1	Мета і завдання ЦЗ	2		2	1		1	1		1	1		1
7.2	Стихійні лиха	3	1	4	2	1	3	1		1	1		1
7.3	Захист органів дихання	1	3	4	1	2	3	1	1	2		1	1
VIII	Дії населення в надзвичайних ситуаціях	8	7	15	5	7	12	3	3	6	3	2	5
8.1	Дії під час пожежі	3	1	4	2	1	3	1	1	2	1		1
8.2	Правила дорожнього руху	5	2	7	3	2	5	2		2	2		2
8.3	Фігурне керування велосипедом		4	4		4	4		2	2		2	2
IX	Вогнева підготовка	9	6	15	5	4	5	4	2	6	3	3	6
9.1	Правила поведінки	3	2	5	2	1	2	1		1	1	1	2
9.2	Основи влучної стрільби	3	2	5	1	1	1	1		1	1	1	2
9.3	Будова гвинтівки	3	2	5	2	2	2	2		2	1	1	2
X	Участь у змаганнях**												
XI	Багатоденні туристичні походи***												
	Всього	67	257	324	41	175	216	32	112	144	30	78	108

*Викладач може ці години використовувати на інші види програми.

** Участь в змаганнях поза межею сітки програми.

***Багатоденні походи по рідному краю і ступеневі походи проводяться в канікулярний час.

З М І С Т П Р О Г Р А М И

1.1 Інструктаж з охорони праці і правил поведінки. Бесіда про правила дорожнього руху, протипожежної безпеки. Інструктаж гуртківців з охорони праці і правил поведінки на заняттях гуртка, практичних заняттях, під час участі в змаганнях, екскурсіях, походах.

1.2 Історія розвитку Збройних Сил України. Передісторія розвитку ЗС України. Давньослав'янське військо. Українське військо X-XII ст. Князі Київської Русі, їх походи. Озброєння і види військ.

1.3 Стройова підготовка. Стрій і його елементи. Обов'язки перед шикуванням і в строю. Елементи строю.

Практичні заняття: повороти на місці, перешикування в дві шеренги, колони.

1.4 Історія розвитку козацтва. Хто такий козак? Запорізька січ. Перші згадки про козаків. Найвідоміші козаки України. Рідний край і козаки. Місце проживання козаків.

1.5 Традиції, побут козаків. Одяг козаків. Житлово-побутові умови козацтва. Практичне заняття: Вивчення козацької пісні. Збір матеріалів про традиції, побут козаків рідного краю.

2.1 Легка атлетика.

Практичні заняття: Біг на короткі дистанції, стрибки у висоту з місця і довжину з місця і розбігу. Метання м'ячика в ціль і на дальність. Біг на довгі дистанції 1000-1500 м. Кросова підготовка 1000-1500 м.

2.2 Гімнастика.

Складання комплексів вправ ранкової зарядки і вправ з гімнастичною палкою і скакалкою.

Практичні заняття: Вправи на розвиток сили: підтягування у висі і висі лежачи, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави, піднімання тулуба в сід. Лазіння і перелізання (по канату, гімнастичній стінці і лаві, руко хід). Акробатичні вправи, вправи на колоді, танцювальні вправи.

2.3 Комплекс вправ: “Козацький гарт”

Вивчення положення і безпечного рівня комплексу. Заведення щоденнику самоконтролю.

Практичні заняття: човниковий біг 4X9, вправи для розвитку гнучкості. Стрибок у довжину з місця. Біг на швидкість. Рівномірний біг – 6 хв. Виконання комплексу “Крок до здоров'я”, підготовка до конкурсу “Нащадки козацької слави”.

2.4 Козацьке завзяття.

Практичні заняття: біг у складі строю. Долання не складної смуги перешкод. Перетягування канату. Естафети і конкурси з атрибутикою козацької доби. Народні і козацькі ігри та забави.

3. Елементи спортивних ігор.

Види і призначення рухливих ігор. Народні ігри рідного краю. Вивчення правил і проведення рухливих, народних ігор і естафет.

Розташування і функції гравців. Завдання і ознайомлення з правилами гри. Практичні заняття: збір рухливих і народних ігор рідного краю та періоду козачини. Проведення рухливих, народних ігор та естафет. Технічна підготовка гуртківців з обраних видів спорту. Навчальні ігри.

4.1 Топознаки.

Топографічні знаки. Вивчення топографічних знаків.

Практичні заняття: Виготовлення карток з топографічними знаками. Топографічні ігри, рішення топографічних задач.

4.2 Топографічні карти.

Умовні позначення. Масштаби. Типові форми рельєфу – гори, хребти, лощини...

Практичні заняття: “Подорож по мапі”. Рух по карті за маршрутом.

4.3 Орієнтування на місцевості.

Сторони горизонту. Будова компаса і робота з ним. Орієнтування за місцевими ознаками.

Практичні заняття: визначення сторін горизонту за сонцем, місцевими ознаками, компасом.

4.4 Туристичне спорядження.

Особисте і групове туристичне спорядження.

Практичні заняття: Складання рюкзака. Постановка намету.

4.5 Підготовка походів.

Розподіл обов'язків, ознайомлення з районом подорожі. Дотримання правил поведінки в поході. Вимоги до розбиття багаття.

Практичні заняття: Розробка плану підготовки походу, екскурсії. Складання меню на похід. Види вогнищ.

4.6 Походи, екскурсії.

Практичні заняття: проведення походу по рідному краю (шляхами визволителів, культурно-історичні пам'ятки рідного краю) Екскурсії до військових частин, музеїв району, області.

5.1 В'язання вузлів.

Правила в'язання, призначення туристичних вузлів.

Практичні заняття: в'язання вузлів – вісімка, провідник, схоплюючий, зустрічний, прямий, удавка. Обв'язування.

5.2 Купинки. Жердини.

Практичні заняття: рух по купинках і за допомогою жердин. Гаті. (Особисті та командні дії).

5.3 Маятник.

Практичні заняття: стрибаючий і круговий маятник.

5.4. Паралельні мотузки.

Практичні заняття: рух по горизонтальним і нахиленим верх і низ паралельним мотузкам.

5.5 Спуск і підйом по-спортивному.

Страховка і само страховка.

Практичні заняття: Спуск по-спортивному. Підйом по-спортивному (Особисті та командні дії).

5.6 Траверс.

Практичні заняття: Горизонтальний траверс. Траверс рельєфу. Особисте проходження. Жорсткий траверс.

6.1 Основи здорового способу життя.

Поняття про здоров'я людини. Гігієна та режим дня. Дотримання безпеки життєдіяльності. Руховий режим школяра.

6.2 Анатомічний і фізичний розвиток школяра.

Зріст. Вага. Будова тіла (скелет, м'язи, серцево-судинна система, травна і дихальна). Вплив фізичних вправ на організм людини. ЧСС і частота вдиху і видиху.

6.3 Рани.

Поняття про рани. Класифікація ран та їх ускладнення.

Практичні заняття: допомога потерпілому. Накладання пов'язок.

Практичні заняття: Дії, щодо визначення стану потерпілого.

7.1 Мета і завдання ЦЗ.

Визначити поняття про ЦЗ, його мету і завдання. Професія – рятувальник.

7.2 Стихійні лиха.

Види стихійних лих. Причини і наслідки їх виникнення.

Практичне заняття: дії під час сильного дощу, ожеледиці, морозу, вітру, зсуву, сходження снігової лавини.

7.3 Захист органів дихання.

Найпростіші засоби захисту органів дихання. Респіратори. Протигази.

Практичне заняття: виготовлення ватно-марлевої пов'язки.

8.1 Дії під час пожежі.

Оснащення протипожежного щита. Первинні засоби пожежегасіння. Професія – пожежник. Види вогнегасників. Правила гасіння пожежі. Причини виникнення пожежі.

Практичні заняття: Гасіння пожежі на людині. Дії під час пожежі в квартирі, або будинку.

8.2 Правила дорожнього руху.

Правила дорожнього руху. Дорожні знаки. Дорожня розмітка. Правила переходу вулиць.

Практичні заняття: Виготовлення картонних дорожніх знаків. Рішення завдань: "Ситуація на дорозі".

8.3 Фігурне керування велосипедом.

Практичні заняття: їзда по лінії, змійка, коло, стоп – лінія.

9.1 Правила поведінки.

Правила поведінки зі зброєю. Правила поведінки в тирі. Правила поведінки під час переносу зброї.

9.2 Основи влучної стрільби.

Прийоми і правила стрільби. Прикладка. Стрільба з упора. Прицілювання. Спуск гачка.

9.3 Будова пневматичної гвинтівки.

Призначення та будова пневматичної гвинтівки. Характеристика гвинтівки. Порядок зарядження гвинтівки. Призначення та будова гвинтівки.

9.4 Стрільба з пневматичної гвинтівки.

Практичні заняття: стрільба по мішені з 5 метрів (стрільба з упора – станка).

10. Участь в змаганнях.

Участь у тих змаганнях, які визначив керівник гуртка, виходячи з підготовленості учнів та спеціалізації навчального закладу.

11. Туристичні походи.

Багатоденний похід по місцям бойової слави, або культурно-історичним пам'яткам рідного краю.

Також можна здійснити ступеневі походи по рідному краю і по іншим куточкам Батьківщини під час літніх канікул.

Гуртківці повинні знати:

- історичні аспекти розвитку ЗС України;
- історію виникнення, та побуту козаків;
- значення фізичних вправ для розвитку людського організму, його органів і систем;
- топоніми, види і масштаби топографічних карт;
- принцип добору і підготовки туристичного спорядження;
- мету і завдання ЦЗ;
- про здоровий спосіб життя;
- будову організму;
- про види ран ;
- про причини виникнення і види стихійних лих;
- будову респіратору;
- про види дорожніх знаків;
- правила поведінки під час занять;
- будову і характеристику пневматичної гвинтівки.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати стройові прийоми на місці;
- виконувати козацьку пісню;
- виконувати комплекси вправ ранкової зарядки і комплекси вправ з предметами;
- виконувати нормативи фізичної культури і комплексу “Козацький гарт”, прийнятні для своєї вікової групи;
- проводити рухливі і народні ігри;
- застосовувати вивчені технічні прийоми у навчальній грі;
- визначати сторони горизонту за компасом, читати карти;
- долати природні перешкоди: підйом і спуск по-спортивному, траверс;
- надавати допомогу при ранах ;
- виготовляти ВМП і одягати респіратор і ватно-марлеву пов'язку;
- гасити полум'я за допомогою первинних засобів пожежегасіння;
- їздити на велосипеді і виконувати розпорядження дорожніх знаків;
- виконувати стрільбу з пневматичної гвинтівки.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Базовий рівень (2 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин								
		216 год.			144 год.			108 год.		
		Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	Загальні теми	10	4	14	7	3	10	5	3	8
1.1	Інструктаж з охорони праці і правил поведінки	1		1	1		1	1		1
1.2	Історія розвитку Збройних Сил України	2		2	1		1	1	1	1
1.3	Стройова підготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	2
1.4	Історія розвитку козацтва	3		3	2		2	1		1
1.5	Традиції і побут козаків	3	3	6	2	2	4	1	1	1
II	ЗФП і прикладна фізична підготовка	3	65	68	3	42	45	2	30	32
2.1	Легка атлетика	1	17	18	1	11	12	1	10	11
2.2	Гімнастика	1	21	22	1	14	15	1	10	11
2.3	Комплекс “Козацький гарт”	1	19	20	1	11	12		8	8
2.4	Козацькі завзяття		8	8		6	6		5	5
III	Елементи спортивних ігор	4	55	59	2	37	39	1	25	26
3.1	Рухливі і народні ігри	1	6	7	1	5	6	1	3	4
3.2	Футбол	1	23	24	1	14	15		10	10
3.3	Баскетбол	1	10	11		8	8		5	5
3.4	Волейбол	1	10	11		6	6		5	5
3.5	Інші *		6	6		4	4		2	2
IV	Основи військової топографії і туризму	5	15	20	3	10	13	2	11	13
4.1	Топознаки	1	1	2	1	1	2	1	2	3
4.2	Топографічні карти	1	1	2	1		1	1	2	3
4.3	Орієнтування на місцевості	1	3	4		2	2		2	2
4.4	Туристичне спорядження	1	1	2		1	1		2	2
4.5	Підготовка походів	1	1	2	1		1		2	2
4.6	Походи, екскурсії		8	8		6	6		1	1

V	Долання природних перешкод	1	19	21	1	12	13	1	8	9
5.1	В'язання вузлів	1	3	4	1	2	3	1	1	2
5.2	Колода		2	2		2	2		1	1
5.3	Спуск і підйом по спортивному		2	2		1	1		1	1
5.4	Траверс схилу		2	2		1	1		1	1
5.5	Цирк		2	2		1	1		1	1
5.6	Навісна переправа		6	6		5	5		3	3
VI	Медико-санітарна підготовка	3	4	7	2	3	5	1	2	3
6.1	Рани	1	1	2		1	1		1	1
6.2	Кровотечі	1	1	2	1	1	2		1	1
6.3	Клінічна і біологічна смерть	1	2	3	1	1	2	1		1
VII	Цивільний захист	4	3	7	2	3	5	2	1	3
7.1	Мета і завдання ЦЗ навчального закладу	1		1	1		1	1		1
7.2	Аварії і катастрофи.	2	1	3	1	1	2	1		1
7.3	Захист органів дихання	1	2	3		2	2		1	1
VIII	Дії населення в надзвичайних ситуаціях	4	7	11	2	4	6	1	2	3
8.1	Дії під час повені і пожежі.	2	2	4	1	1	2	1		1
8.2	Правила дорожнього руху	2	2	4	1	1	2		1	1
8.3	Фігурне керування велосипедом		3	3		2	2		1	1
IX	Вогнева підготовка	5	5	10	3	5	8	6	4	10
9.1	Правила поведінки	2		2	1		1	2		2
9.2	Основи влучної стрільби	1		1	1		1	2		2
9.3	Будова гвинтівки	2		2	1		1	2		2
9.4	Стрільба з пневматичної гвинтівки		5	5		5	5		4	4
X	Участь у змаганнях**									
XI	Багатоденні туристичні походи***	39	177	216	25	119	144	23	85	108
	Всього	39	177	216	25	119	144	18	78	96

*Викладач може ці години використовувати на інші види програми.

** Участь в змаганнях поза межею сітки годин.

***Багатоденні походи по рідному краю і категорійні походи проводяться в канікулярний час.

1.6 Інструктаж з охорони праці і правил поведінки. Бесіда про правила дорожнього руху, протипожежної безпеки. Інструктаж гуртківців з охорони праці і правил поведінки на заняттях гуртка, практичних заняттях, під час участі в кожному виді змагань, екскурсій, походів.

1.7 Історія розвитку Збройних Сил України. Українське військо X-XII ст. Князі Київської Русі, їх походи. Озброєння і види військ. Українське військо періоду козаччини.

1.8 Стройова підготовка. Стрій і його елементи. Обов'язки перед шиккуванням і в строю. Елементи строю. Повороти на місці. Ознайомлення з стройовим статутом. Стройовий крок.

Практичні заняття: стройовий крок. Військове привітання. Виконання команд: „Головні убори зняти, головні убори одіти”. Повороти на місці. Перешикування.

1.9 Історія розвитку козацтва. Причини виникнення козацтва. Перші згадки про козаків. Заснування Запорозької Січі. Рідний край і козаки. Устрій Запорозької січі. Озброєння козаків і організація війська. Видатні козацькі гетьмани і отамани. Реєстрове військо.

1.10 Традиції, побут козаків. Одяг козаків. Житлово-побутові умови козацтва. Звичаї і устрій козацької держави. Джура. Права та положення.

Практичне заняття: Вивчення козацької пісні. Збір матеріалів про традиції, побут козаків рідного краю та Запорозької січі. Підготовка конкурсної програми гри “Джура”, „Котигорошко” та інші.

2.1 Легка атлетика.

Практичні заняття: Біг на короткі дистанції, стрибки у висоту і довжину. Метання м'ячика на дальність. Біг на довгі дистанції 1000-1500 м.. Кросова підготовка 1500-2000 м.

2.2 Гімнастика.

Складання комплексів вправ на розвиток сили, гнучкості.

Практичні заняття: Вправи на розвиток сили: підтягування у висі і висі лежачи, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід. Лазіння і перелазіння (по канату, гімнастичній стінці і лаві, рукоходу). Акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на колоді, перекладині, брусах.

2.3 Комплекс вправ. “Козацький гарт”

Вивчення положення і безпечного рівня комплексу.

Практичні заняття: Човниковий біг 4X9, вправи для розвитку гнучкості. Стрибок у довжину з місця. Біг на швидкість. Рівномірний біг – 6 хв. виконання комплексу “Крок до здоров'я”, підготовка до конкурсу “Нашадки козацької слави”.

2.4 Козацьке завзяття.

Практичні заняття: біг у складі строю. Долання смуги перешкод. Перетягування канату. Естафети і конкурси з атрибутикою козацької доби.

3. Елементи спортивних ігор.

Правила гри. Історичні довідки про види спорту.

Практичні заняття: технічна і тактична підготовка гуртківців з обраних видів спорту. Навчальні ігри.

4.1 Топознаки.

Топографічні знаки. Вивчення топографічних знаків на картах для спортивного орієнтування.

Практичні заняття: Виготовлення карти з топографічними знаками. Топографічні ігри, рішення топографічних задач.

4.2 Топографічні карти.

Умовні позначення. Масштаби. Типові форми рельєфу – гори, хребти, лощини, ями, балки та ін.. Позначення на топографічних картах для спортивного орієнтування.

Практичні заняття: “Подорож по мапі”. Рух по карті за маршрутом. Підготовка картки для спортивного орієнтування.

4.3 Орієнтування на місцевості.

Сторони горизонту. Будова компаса і робота з ним. Орієнтування за місцевими ознаками, сонцем, місяцем.

Практичні заняття: визначення сторін горизонту за сонцем, місцевими ознаками, компасом. Рух за азимутом.

4.4 Туристичне спорядження.

Особисте, групове туристичне і рятувальне спорядження.

Практичні заняття: Складання рюкзака. Постановка намету. Розбиття туристичного біваку та багаття в залежності від природних умов.

4.5 Підготовка походів.

Розподіл обов’язків, ознайомлення з районом подорожі. Дотримання правил поведінки в поході. Вимоги до розбиття туристичного біваку.

Практичні заняття: збір матеріалу про похід. Розробка плану підготовки походу, екскурсії. Складання кошторису на похід. Види вогнищ.

4.6 Походи, екскурсії.

Практичні заняття: проведення походу по рідному краю (шляхами визволителів, культурно-історичними пам’ятками рідного краю) Екскурсії до військових частин, музеїв району, області.

5.1 В’язання вузлів.

Правила в’язання, призначення туристичних вузлів.

Практичні заняття: в’язання вузлів – вісімка, провідник, схоплюючий, зустрічний, прямий, подвійний провідник, удавка, брам шкотовий, булінь та інші.

5.2 Колода.

Практичні заняття: особисте і командне проходження через колоду через яр і річку. Транспортна і командна страховка.

5.3 Спуск і підйом по-спортивному.

Практичні заняття: Спуск по-спортивному. Підйом по-спортивному (Особисті та командні дії). Самонаведенням.

5.4 Траверс.

Практичні заняття: Горизонтальний траверс. Траверс рельєфу. Особисті і командні проходження. Жорсткий і не жорсткий траверс. Самонаведення.

5.5 Цирк – горизонтальний маятник.

Практичне проходження: особисте і командне проходження з транспортною мотузкою і самонаведенням.

5.6 Навісна переправа.

Практичні заняття: Особисте проходження. Порядок прищеплення і відщеплення від навісної переправи. Командне проходження. Транспортна мотузка.

6.1 Рани.

Поняття про рани. Класифікація ран та їх ускладнення. Перша допомога при пораненнях.

Практичні заняття: накладання пов'язок на голову, груди, живіт, верхні і нижні кінцівки.

6.2 Кровотечі.

Види кровотеч. Перша допомога при кровотечі.

Практичні заняття: Накладання джгута. Зупинка різних видів кровотеч та різновиди зупинки артеріальної кровотечі.

6.3 Клінічна і біологічної смерті.

Ознаки клінічної і біологічної смерті. Загальні уявлення про смерть.

Практичні заняття: Дії, щодо визначення стану потерпілого. Реанімаційні дії.

7.1 Мета і завдання ЦЗ.

Визначити поняття про ЦЗ, її мету і завдання. Навчальні заклади, де готують рятувальників. Нормативно-правова база цивільної оборони.

7.2 Стихійні лиха.

Аварії і катастрофи, стихійні лиха. Дії населення в зонах стихійного лиха.

Практичне заняття: Визначити, яку небезпеку можуть принести підприємства на території регіону, під час аварії. Ознайомлення зі сховищем навчального закладу.

7.3 Захист органів дихання.

Найпростіші засоби захисту органів дихання. Респіратори. Протигази.

Практичне заняття: одягання протигазу. Усунення пошкоджень протигазу.

8.1 Дії під час пожежі.

Причини виникнення пожежі. Трикутник вогню. Оснащення протипожежного щита. Первинні засоби пожежогасіння. Професія – пожежник. Види вогнегасників. Правила гасіння пожежі. Дії людини під час виникнення пожежі в різних умовах. Зустрічний вогонь.

Практичні заняття: робота з різними видами вогнегасників. Гасіння пожежі на людині. Гасіння лісової пожежі. Дії під час пожежі в квартирі, будинку, лісі, полі. Гасіння електроприборів.

8.2 Правила дорожнього руху.

Правила дорожнього руху. Дорожні знаки. Дорожня розмітка. Правила переходу вулиць.

Практичні заняття: Виготовлення картонних дорожніх знаків. Рішення завдань: "Ситуація на дорозі".

8.3 Фігурне керування велосипедом.

Практичні заняття: їзда по лінії, змійка, коло, вісімка, підйом предмету з підлоги, стоп – лінія.

9.1 Правила поведінки.

Правила поведінки зі зброєю. Правила поведінки в тирі. Правила поведінки під час переносу зброї.

9.2 Основи влучної стрільби.

Прийоми і правила стрільби. Прикладка. Стрільба з упора. Прицілювання. Спуск гачка. Що таке постріл?

9.3 Будова пневматичної гвинтівки.

Призначення та будова пневматичної гвинтівки. Характеристика гвинтівки. Порядок зарядження гвинтівки. Призначення та будова гвинтівки.

9.4 Стрільба з пневматичної гвинтівки.

Практичні заняття: стрільба по мішені з 5 метрів (стрільба з упором – станком). Виконання вправи № 1 і ознайомлення з вправою № 2.

10. Участь в змаганнях.

Участь у тих змаганнях, які визначив керівник гуртка, виходячи з підготовленості учнів і спеціалізації навчального закладу.

11. Туристичні походи.

Багатоденний похід по місцям бойової слави, або культурно-історичним пам'яткам рідного краю.

Також можна здійснити походи III ступеня складності чи I категорії складності в літній канікулярний час.

Гуртківці повинні знати:

- історичні аспекти розвитку ЗС України, МНС.
- історія виникнення, та побуту козаків;
- навчальні заклади підготовки і навчання рятувальників;
- значення фізичних вправ для розвитку людського організму, його органів і систем;
- топоніми, види і масштаби топографічних карт;
- принцип добору і підготовки туристичного і рятувального спорядження;
- мету і завдання ЦЗ, призначення захисних споруд;
- про види ран і кровотеч та біологічну, клінічну смерть;
- про причини виникнення аварій і катастроф, види стихійних лих;
- будову протигазу;
- про види дорожніх знаків;
- правила поведінки під час занять;
- будову і характеристику пневматичної гвинтівки.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати стройові прийоми на місці та перешикування;
- виконувати козацьку пісню;

- виконувати загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів;
- виконувати нормативи фізичної культури і комплексу "Козацький гарт, прийняті для своєї вікової групи;
- застосовувати вивчені технічні прийоми у навчальній грі;
- готувати і проводити невеличкі походи;
- застосовувати вивчені туристичні вузли за призначенням;
- визначати сторони горизонту за компасом, читати карти;
- долати природні перешкоди: підйом і спуск по-спортивному, траверс, колода, навісна переправа;
- надавати допомогу при ранах і кровотечах;
- виготовляти ВМП і одягати респіратор та протигаз;
- гасити полум'я за допомогою первинних засобів пожежогасіння;
- гасити пожежу на людині і діяти під час виникнення пожежі в квартирі;
- користуватися різними видами вогнегасників;
- їздити на велосипеді і виконувати розпорядження дорожніх знаків;
- виконувати вправу № 1 стрільби з пневматичної гвинтівки.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Базовий рівень (3 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин								
		216 год.			144 год.			108 год.		
		Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	Загальні теми	9	5	14	6	4	10	5	2	7
1.1	Забезпечення безпеки на заняттях гуртка	1		1	1		1	1		1
1.2	Історія розвитку Збройних Сил України	2		2	1		1	1		1
1.3	Статути збройних Сил України та інших формувань	2		2	1		1	1		1
1.4	Стройова підготовка		2	2		2	2		1	1
1.5	Історія розвитку козацтва	2		2	1		1	1		1
1.6	Традиції і побут козаків	2	3	5	2	2	4	1	1	1
II	ЗФП і прикладна фізична підготовка	1	69	70	1	44	45	1	27	28
2.1	Легка атлетика		16	16		11	11		6	6

2.2	Гімнастика		16	16		11	11		6	6
2.3	Комплекс “Козацький гарт”		10	10		5	5		4	4
2.4	Атлетична гімнастика	1	13	14	1	9	10	1	5	6
2.5	Козацькі завзяття		7	7		4	4		3	3
2.6	Плавання		7	7		4	4		3	3
III	Спортивні ігри	2	51	53	1	35	36	1	20	21
3.1	Футбол, волейбол, баскетбол, інші									
IV	Основи військової топографії і туризму	1	19	20	1	13	14		9	9
4.1	Топознаки		1	1		1	1		1	1
4.2	Топографічні карти		1	1		1	1		1	1
4.3	Орієнтування на місцевості		2	2		1	1		1	1
4.4	Спортивне орієнтування	1	4	5	1	2	3		2	2
4.5	Туристичне спорядження		1	1		1	1		1	1
4.6	Підготовка походів		2	2		1	1		1	1
4.7	Походи, екскурсії		8	8		6	6		2	2
V	Долання природних перешкод		21	21		13	13		11	11
5.1	В’язання вузлів		2	2		1	1		1	1
5.2	Навісна переправ		4	4		3	3		2	2
5.3	Лазіння		2	2		1	1		1	1
5.4	Вертикальний підйом		3	3		2	2		2	2
5.5	Спуск „дюльфером”		3	3		2	2		2	2
5.6	Коса переправа вниз і верх		7	7		4	4		3	3
VI	Медико-санітарна підготовка		6	6		4	4		3	3
6.1	Непрямий масаж серця. Штучне дихання.		1	1		1	1		1	1
6.2	Накладання пов’язок.		2	2		1	1		1	1
6.3	Допомога при електротравмах, опіках, відмороженні, укусах.		3	3		2	2		1	1
VII	Цивільний захист.	3	4	7	2	3	5	1	3	4
7.1	Зброя масового ураження.	2		2	1		1	1		1
7.2	Захист органів дихання		1	1		1	1		1	1
7.3	Засоби захисту шкіри.	1	3	4	1	2	3		2	2
VIII	Дії населення в надзвичайних ситуаціях	4	11	15	1	8	9	1	6	7
8.1	Дії населення під час повені	2		2	1		1	1		1
8.2	Дії населення під час пожежі	1	1	2		1	1		1	1
8.3	Правила дорожнього руху	1	1	2		1	1		1	1
8.4	Фігурне керування велосипедом		2	2		1	1		1	1
8.5	Долання пожежно-прикладних дистанцій.		7	7		5	5		3	3
IX	Вогнева підготовка	2	8	10	2	6	8	2	4	6
9.1	Правила поведінки	1		1	1		1	1		1

9.2	Основи влучної стрільби		1	1		1	1		1	1
9.3	Будова малокаліберної гвинтівки		1	1		1	1		1	1
9.4	Будова АКМ	1		1	1		1	1		1
9.4	Стрільба з пневматичної гвинтівки		6	6		4	4		2	2
X	Участь у змаганнях*									
XI	Багатоденні туристичні походи**									
		22	194	216	14	13 0	14 4	23	85	108

*Години для участі в змаганнях використовуються поза межею сітки навчального плану, або беруться з відповідних годин спортивних ігор, ЗФП.

**Багатоденні туристичні походи по рідному краю і категорійні походи проводяться в канікулярний час.

1.1 Забезпечення безпеки на заняттях.

Постійний порядок та дотримання дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях гуртка, змаганнях, походах.

1.2 Історія розвитку ЗС України.

Пластунський і січковий стрілецький рух в Україні. Збройні Сили в період національно-визвольної боротьби 1917-1920рр. Українські військові формування періоду II Світової війни та в складі Радянського Союзу.

1.3 Статuti ЗС України і інших формувань.

Види статутів ЗС України. Військові звання і знаки розрізнення. Начальники та підлеглі. Порядок віддання і виконання наказів. Статут МНС і „Школи безпеки”.

1.4 Стройова підготовка.

Практичні заняття: повороти на місці, стройовий і похідний крок. Повороти в русі.

1.5 Історія розвитку козацтва.

Структура козацького війська. Гетьмани і отамани козацької доби. Основні віхи доби козаччини.

1.6 Традиція і побут козаків.

Устрій Запорізької Січі. Адміністративно-політичний устрій козацької республіки. Атрибути козацьких старшин.

Практичні заняття: Озброєння козаків, житло, дозвілля козаків. Вивчення, збір козацьких пісень, законів, козацьких страв. Виконання козацької пісні, підготовка до конкурсної програми змагань.

2.1 Легка атлетика.

Теоретичні знання про розвиток швидкості, спритності, витривалості.

Практичні заняття: біг на 30, 60 метрів. Біг 800-2000 метрів. Стрибок у довжину, висоту, метання м'ячика, гранати 300, 500 гр. Кросова підготовка 1500-3000м. Біг з доланням перешкод.

2.2 Гімнастика.

Практичні заняття: Заняття на перекладині, брусах, опорні стрибки, лазіння і пере лазіння, акробатичні вправи.

2.3 Комплекс “Козацький гарт”.

Практичні заняття: човниковий біг 4Х9, вправи для гнучкості, прогин тулуба, згинання і розгинання рук в упорі, біг 6 хв., піднімання тулуба вперед.

2.4 Атлетична гімнастика.

Вимоги до складання комплексів вправ для . Складання комплексу вправ для розвитку сили (використання своєї ваги, експандерів, гумових стрічок, гімнастичних роликів, гантелів).

Практичні заняття: Виконання комплексів вправ для розвитку сили (рук, ніг, тулуба, плечей), виконуючи комплекс з 10-12 вправ по 3 підходи.

2.5 Козацьке завзяття.

Перетягування канату. Ігри на місцевості. Українські народні ігри і забави. Біг у складі рою.

2.6 Плавання.

Практичні заняття: вивчення різних стилів плавання. Пропливання довільним способом 50 метрів. Плавання на спині. Плавання з предметом в руці.

3. Спортивні ігри.

Історія розвитку спортивних ігор, які вивчаються. Досягнення українських команд на міжнародній арені. Правила гри.

Практичні заняття: Техніко-тактична підготовка гуртківців. Навчальні і двосторонні ігри. Проведення змагань.

4.1 Топознаки.

Повторення вивченого матеріалу.

4.2 Топографічні карти.

Зображення характерних ліній і точок рельєфу – водорозділ, вершина гори, дно угловини, водорозділи, сідловини. Способи визначення напрямку схилу.

Практичні заняття: Робота з топонимами. Завдання на масштаб карти. Рух за “легендою”.

4.3 Орієнтування на місцевості.

Практичні заняття: орієнтування по карті і компасу. Азимут. Рух за азимутом.

4.4 Спортивне орієнтування.

Правила змагань. Відомості з тактики спортивного орієнтування. План проходження К П і розподіл сил на дистанції.

Практичні заняття: Навчальні змагання в заданому напрямі, за вибором.

4.5 Туристичне спорядження.

Особисте, групове, спеціальне, туристичне і рятувальне спорядження.

4.6 Підготовка походу.

Кошторис походу. Розбір маршруту. Режим харчування. Розробка меню складного походу.

4.7 Походи. Екскурсії.

Проведення походу по рідному краю, чи екскурсії.

5.1 Вузли.

Практичні заняття: повторення вивчених вузлів. Вивчення вузлів: штик, середній провідник, ткацький, грейпвайн, академічний, „бахмана”, австрійський схоплюючий, стремено.

5.2 Навісна переправа.

Практичні заняття: Командна страховка. Навісна переправа через яр і ріку.

5.3 Лазіння.

Практичні заняття: командна страховка. Лазіння різної складності.

5.4 Спуск дюльфером.

Практичні заняття: особисте проходження (Наведення і самонаведення).

Командна страховка.

5.5 Вертикальний підйом.

Практичне заняття: особисте і командне проходження.

5.6 Коса навісна переправа вниз і на гору.

Практичні заняття: особисте проходження. Косий вниз. Косий в гору.

6. Медико-санітарна підготовка.

Практичні заняття: Непрямий масаж серця. Штучне дихання, накладання пов'язок (руку, голову, плече, живіт, ногу, палець).

Надання допомоги при електротравмах, опіках, відмороженні, укусах.

7.1 Зброя масового ураження.

Хімічна, бактеріологічна, ядерна зброя масового ураження. Вражаючі чинники зброї масового ураження. Порядок оповіщення населення. Дія населення в зоні дії зброї масового ураження.

7.2 Захист органів дихання.

Будова і види протигазів. Усунення пошкоджень протигазів.

Практичне заняття: одягання протигазу. Одягання протигазу на потерпілого.

Виконання навчального нормативу з курсу „Захист Вітчизни”

7.3 Засоби захисту шкіри.

Звичайні засоби захисту шкіри. Спеціальні засоби захисту шкіри: Л-1, ЗЗК, ЗФО.

Практичне заняття: одягання засобів захисту шкіри.

8.1 Дії населення під час повені:

Оповіщення населення. Території – де найчастіше виникають повені, і причини їх виникнення. Дії населення при повені. Надання допомоги потерпілим.

8.2 Дії під час пожежі.

Повторити вивчений матеріал. Засоби пожежегасіння. Будова і призначення вогнегасників. Проведення вікторини 01.

Практичне заняття: виклик пожежної машини. Тушіння пожежі первинними засобами. Робота з вогнегасником. Естафета з проходженням етапів:

Дії в кімнаті під час пожежі, виклик пожежника, тушіння одягу на потерпілому, штучне дихання, непрямий масаж серця, тушіння газової плити, телевізора, відкритого вогню.

8.3 Правила дорожнього руху.

Види і призначення дорожніх знаків, дорожня розмітка. Жести регулювальника.

Практичні заняття. Конкурс на кращого знавця дорожніх знаків. Вирішення задач на правила дорожнього руху. Жести регулювальника, перехід перехрестя.

8.4 Фігурне керування велосипедом.

Практичне заняття: їзда на велосипеді (повторення раніше вивченого: пряма лінія, коло, змійка, стоп лінія), вісімка, перевіз вантажу, проїзд через ворота.

8.5 Долання пожежно-прикладних дистанцій.

Етапи пожежно-прикладного спорту. Профорієнтація: професія – пожежник. Практичне заняття: долання 100 метрової смуги перешкод. Підйом по штурмовій драбині на 2 поверх.

9.1 Правила поведінки.

Інструктаж з техніки безпеки і правил поведінки під час занять з вогневої підготовки.

9.2 Основи влучної стрільби.

Практичні заняття: (повторення пройденого матеріалу) приготування, прицілювання, спуск гачка, траєкторія польоту. Визначення відстані до цілі.

9.3 Будова малокаліберної гвинтівки.

Практичні заняття: проведення олімпіади. Призначення і будова гвинтівки. Характеристика гвинтівок.

9.4 Будова АКМ

Призначення, будова і характеристика АКМ.

9.5 Стрільба з пневматичної гвинтівки.

Практичне заняття: стрільба по падаючим мішеням, виконання вправи №1, №2 з пневматичної гвинтівки. По можливості, стрільба з малокаліберної гвинтівки, виконання вправи №1.

10. Участь у змаганнях

“Джура”, “Котигорошко”, “Школа безпеки”, „Нащадки козацької слави”, туризму і інших, за визначенням керівника гуртка, виходячи з підготовленості гуртківців.

11. Туристичні походи.

Багатоденні туристичні походи (ступеневі, I-II категорії складності).

Гуртківці повинні знати:

- про ЗС України в складі Російської імперії і в складі Радянського Союзу, підрозділи МНС;
- про військові звання і знаки розрізнення;
- структуру і традиції козацького війська;
- вплив фізичних вправ на органи і функції організму;
- правила спортивних ігор;
- методику самоконтролю функціонуального стану організму;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтування на місцевості;
- складати план підготовки і кошторис походу;
- способи надання долікарняної допомоги при електротравмах, опіках, укусах, зупинки серця;
- характеристику зброї масового ураження;
- види і призначення вогнегасників;
- будова і призначення АКМ.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати стройові прийоми в русі;
- виконувати козацькі пісні;
- виконувати вправи загальної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи з фізичної культури і комплексу “Козацький гарт”;
- виконувати комплекс вправ для розвитку сили, гнучкості;
- застосовувати вивчені технічно-тактичні прийоми в навчальних і двосторонніх іграх;
- надавати долікарняну допомогу при травмах;
- проплисти 50 метрів довільним способом;
- проводити позамаштабну окомірну зйомку невеликих ділянок місцевості;
- орієнтуватися по карті і компасу, брати КП за вибором і заданому напрямі;
- готувати і проводити туристичні походи;
- долати природні перешкоди;
- проходити 100 метрову смугу перешкод;
- надавати допомогу потерпілим при повені і пожежі;
- одягати засоби захисту шкіри і протигаз;
- діяти на дорозі відповідно до знаків і дій регулювальника;
- їздити на велосипеді, долаючи перешкоди;
- виконувати норматив № 1, №2 стрільби з пневматичної гвинтівки;
- брати участь в змаганнях, відповідно до рівня своєї підготовленості.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Високий рівень (4 рік навчання)

№ п/п	Назва розділу, теми	Кількість годин								
		216 год.			144 год.			108 год.		
		Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього	Теорія	Практика	Всього
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	Загальні теми	3	9	12	3	6	9	3	4	7
1.1	Забезпечення безпеки на заняттях гуртка	1		1	1		1	1		1
1.2	Історія розвитку Збройних Сил України та інших формувань	1		1	1		1	1		1
1.3	Статути збройних Сил України та інших формувань		2	2		1	1		1	1
1.4	Стройова підготовка		5	5		4	4		2	2
1.5	Історія розвитку козацтва	1		1	1		1	1		1
1.6	Традиції і побут козаків		2	2		1	1		1	1
II	ЗФП і прикладна фізична підготовка	2	70	72	1	48	49	1	35	36
2.1	Легка атлетика		12	12		8	8		6	6
2.2	Гімнастика		12	12		8	8		6	6
2.3	Комплекс “Козацький гарт”		8	8		6	6		4	4
2.4	Атлетична гімнастика	1	21	22	1	14	15	1	11	12
2.5	Прийоми самооборони	1	8	9		6	6		4	4
2.6	Плавання		9	9		6	6		4	4
III	Спортивні ігри	2	53	55	1	31	32	1	20	21
3.1	Футбол, волейбол, баскетбол, інші									
IV	Основи військової топографії і туризма		19	19		13	13		8	8
4.1	Орієнтування на місцевості		2	2		1	1		1	1
4.2	Спортивне орієнтування		7	7		5	5		4	4
4.3	Підготовка походів		2	2		1	1		1	1

4.4	Походи, екскурсії		8	8		6	6		2	2
V	Долання природних перешкод		18	18		13	13		8	8
5.1	Етапи самонаведення		8	8		7	7		5	5
5.2	Підйом потерпілого		5	5		3	3		2	2
5.3	Спуск потерпілого		5	5		3	3		2	2
VI	Медико-санітарна підготовка		5	5		4	4		3	3
6.1	Допомога при переломах		3	3		2	2		2	2
6.2	Транспортування потерпілого		2	2		2	2		1	1
VII	Цивільна захист		10	10		7	7		5	5
7.1	Засоби захисту шкіри.		3	3		2	2		1	1
7.2	ВПХР		2	2		1	1		1	1
7.3	Дозиметр		2	2		1	1		1	1
7.4	Техногенна смуга перешкод		3	3		3	3		2	2
VIII	Дії населення в надзвичайних ситуаціях	2	10	12	2	7	9	2	5	7
8.1	Дії під час аварії і катастрофи	1		1	1		1	1		1
8.2	Дії під час землетрусу	1		1	1		1	1		1
8.3	Фігурне керування велосипедом		2	2		1	1		1	1
8.4	Долання пожежно-прикладних дистанцій.		8	8		6	6		4	4
IX	Вогнева підготовка	2	9	11	1	7	8	1	6	7
9.1	Техніка безпеки	1		1	1		1	1		1
9.2	Будова АКМ і гранат		1	1		1	1		1	1
9.3	Неповна розбирання АКМ	1	1	2		1	1		1	1
9.4	Стрільба з пневматичної гвинтівки		7	7		5	5		4	4
X	Участь у змаганнях*									
XI	Багатоденні туристичні походи**									
		11	205	216	8	136	144	18	90	108

*Години для участі в змаганнях використовуються поза межею сітки навчального плану, або беруться з відповідних годин спортивних ігор, ЗФП.

**Багатоденні туристичні походи по рідному краю і категорійні походи проводяться в канікулярний час.

1.1 Забезпечення безпеки на заняттях.

Постійний порядок та дотримання дисципліни, як складова частина забезпечення безпеки на заняттях, змаганнях, походах. Інструктажі з техніки безпеки, охорони праці, правил дорожнього руху, протипожежної безпеки.

1.2 Історія розвитку ЗС України.

Збройні Сили України на сучасному етапі. Види і роди військ. Військові кадри та їх підготовка (вищі навчальні заклади). Військова присяга. Історичні аспекти розвитку МНС України.

1.3 Статути Збройних Сил України.

Практичні заняття: розпізнавання військових звань, знаків розрізнення та інших формувань. Дії чергового днювальної роти. Пост, його обладнання та обов'язки вартового.

1.4 Стройова підготовка.

Практичні заняття: стройовий крок, повороти в русі. Вихід зі строю. Віддання військової честі. Стройові прийоми у складі роти (відділення).

1.5 Історія розвитку козацтва.

Козацтво в рідному краї. Історична довідка. Сучасні козацькі формування.

1.6 Традиції і побут козаків.

Практичні заняття: вивчення козацьких пісень і традицій. Підготовка до конкурсної програми змагань.

2.1 Легка атлетика.

Біг 30, 60, 100, 200 метрів (на швидкість).

Біг на витривалість 1500, 2000, 3000 метрів.

Марш-кидок 5000 метрів. Стрибок у довжину і висоту. Метання м/м'ячика, гранати, списа. Біг з доланням смуги перешкод.

2.2 Гімнастика.

Виконання комплексу вправ на колоді, перекладині, брусах, акробатичні вправи, лазіння по канату, рукоходу. Вправи на гімнастичній стінці, лаві. Опорні стрибки через козла і коня.

2.3 Комплекс “Козацький гарт”

Практичні заняття: виконання комплексу. Тренування і удосконалення фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості, сили і витривалості).

2.4 Атлетична гімнастика.

Складання комплексу вправ для розвитку сили, використання своєї ваги, гир, штанги, гантель. Комплекс вправ для зменшення ваги, збільшення маси тіла.

Практичні заняття: Виконання комплексів вправ для розвитку сили (12 вправ по 3 підходи).

2.5 Прийоми самооборони.

Види єдиноборства, боротьба, бокс, рукопашний бій, бойовий козацький гопак.

Практичні заняття: прийоми само страховки. Основні стійки. Удари руками. Удари ногами. Блокування ударів. Захист від удару руками. Звільнення від захватів. Захист від удару ногою. Захист від нападу з ножом . Кидки через стегно, плече. Ігри з елементами боротьби (боротьба за предмет).

2.6 Плавання.

Практичні заняття: плавання різними способами. Проливання 100 метрів вільним стилем. Прикладне плавання. Рятуння потерпілого на воді.

3. Спортивні ігри.

Досягнення спортивних клубів нашого регіону. Правила гри і суддівство. Організація змагань (жеребкування, різні види систем)

Практичні заняття: технічна підготовка з даного виду спорту. Тактика: індивідуальні, групові, командні дії в нападі і захисту. Навчальні і двосторонні ігри.

4.1 Орієнтування на місцевості.

Практичне заняття: визначення точки стояння. Визначення крутості схилів. Орієнтація при відсутності огляду. Види і організація розвідки в поході.

4.2 Спортивне орієнтування.

Практичні заняття: план проходження КП. Навчальні змагання в зазначеному напрямі, за вибором, по маркірованій трасі, по пам'яті.

4.3 Підготовка походів.

Практичне заняття: складання плану походу, кошторису, меню складного походу.

4.4 Походи і екскурсії.

Практичні заняття: проведення навчально-тренувального походу по рідному краю.

5.1 Етапи самонаведення.

Практичне заняття: проходження етапів самонаведення: спуск по-спортивному, спуск “Дюльфером”, підйом по-спортивному, “траверс”, навісна переправа, паралельні перила, круто похила переправа.

5.2 Підйом потерпілого.

Практичне заняття: підйом потерпілого (на підйомі по спортивному, на вертикальному підйомі), різні види політ спаса.

5.3 Спуск потерпілого.

Практичні заняття: спуск потерпілого, спуск групи. Спуск потерпілого з висотного будинку.

6.1 Допомога при переломах.

Практичні заняття: надання допомоги при відкритому і закритому переломах, перелому передпліччя, та перелому стегна.

6.2 Транспортування потерпілого.

Практичне заняття: транспортування потерпілого одним учасником, транспортування потерпілого двома учасниками. Транспортування потерпілого з виготовленням нош та інших транспортних засобів.

7.1 Засоби захисту шкіри

Практичні заняття: одягання костюму Л-1, 33К.

7.2 ВПХР

Практичне заняття: порядок підготовки і перевірки роботи ВПХР. Визначення ОР.

7.3 Дозиметри.

Практичне заняття: порядок підготовки приладу до роботи. Визначення рівня радіації.

7.4 Техногенна смуга перешкод.

Практичне заняття:

- 1 етап. Одягання протигазу і костюму Л-1.
- 2 етап. Робота з приладом ДП-5В.
- 3 етап. Надання допомоги потерпілому.
- 4 етап. Зняття і дезінфекція захисних костюмів.

8.1 Дії під час аварії і катастрофи.

Визначення аварії і катастрофи. СДОР. Подання сигналу “Увага, увага...” Дії населення в зоні аварії чи катастрофи.

8.2 Дії під час землетрусу.

Сила підземних поштовхів. Небезпечні сейсмічні зони світу і України. Дії під час землетрусу. Дії під час бурі, шторму, цунамі, тайфуну.

8.3 Фігурне керування велосипедом.

Практичні заняття: їзда на велосипеді (пряма лінія, зигзаг, коло, ворота, вісімка, перевіз вантажу, стоп лінія, інші).

8.4 Долання пожежно-прикладних дистанцій.

Практичне заняття: гасіння пожежі за допомогою вогнегасника. Розгортання пожежних рукавів, під’єднання ствола до розгалуження. Пожежно-прикладний спорт. 100 метрова смуга перешкод. Підйом по штурмовій драбині на 3 поверх. Бойове розгортання від автомобіля.

9.1 Правила безпеки.

Прийоми і правила стрільби. Інструктаж з техніки безпеки.

9.2 Будова АКМ.

Будова і призначення АКМ.

9.3 Розбирання АКМ.

Порядок неповної розборки і збирання АКМ. Набір магазину патронами.

9.4 Стрільба з пневматичної гвинтівки.

Практичне заняття: Стрільба по падаючим мішеням. Стрільба з різних положень по мішеням. Виконання залікових вправ стрільби з пневматичної гвинтівки №1, №2. по можливості стрільба з малокаліберної гвинтівки і АКМ.

10. Участь в змаганнях.

Участь в змаганнях за вибором керівника гуртка, враховуючи побажання гуртківців і рівня їх підготовленості.

11. Туристичні походи.

Проведення ступеневих і категорійних походів в канікулярний час.

Гуртківці повинні знати:

- структуру ЗС України, МНС, та інших формувань;
- історію козацьких формувань рідного краю;
- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;
- складання комплексів вправ на розвиток різних фізичних якостей;
- технічно-тактичні дії, правила гри і суддівства спортивних ігор;
- методику самоконтролю функціонування стану організму;
- порядок визначення за топографічними картами крутості схилів, магнітного і дійсного азимуту;
- готувати складні туристичні походи;
- будову і призначення ВПХР, ДП –ЗВ;
- правила дорожнього руху;
- вищі військові навчальні заклади і заклади МНС;
- види пожежно-прикладного спорту;
- права і обов'язки членів Руху „Школа безпеки”, „Джури” та інших об'єднань;
- правила поведінки в надзвичайних ситуаціях.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати стройові прийоми в складі відділення;
- виконувати нормативи з фізичної культури і комплексу вправ “Козацький гарт”;
- розвивати фізичні якості через виконання комплексів вправ;

- застосовувати технічно-тактичні дії під час двосторонніх ігор і під час змагань;
- визначати за картою координати окремих точок;
- визначати за картою крутість схилів;
- долати дистанцію спортивного орієнтування;
- підготувати і провести туристичний похід;
- долати природні перешкоди з переліку програми;
- надавати першу допомогу при переломах;
- транспортувати потерпілих;
- одягати засоби захисту шкіри;
- працювати з приладами ВПХР, ДП-5В;
- проходити дистанцію техногенної смуги перешкод і пожежно-прикладну дистанцію;
- виконувати норматив №1, №2 стрільби з пневматичної гвинтівки;
- приймати участь у змаганнях відповідного рівня.

Список рекомендованої літератури

- ❖ І. А л е ш и н В. М., С е р е б р я н с к и й А. В. Туристская топография.— М, 1985 р.
- ❖ Дятленко С.М. кига вчителя предмету „Захист Вітчизни” – Х. 2006 р.
- ❖ Б а р д и н А. Азбука туризма.— М., 1985 р.
- ❖ Бака М.М., Квашньов Ю.О. Захист Вітчизни. – К., 2006 р
- ❖ Берлянт А.М. Карта рассказывает. - М., 1978 р.
- ❖ Брагін А.Л. В’язання вузлів – М., 1999 р.
- ❖ Брагін А.Л. методичні рекомендації з позакласної роботи з туризму. – М. 2006 р.
- ❖ Василенко Л.Б. Основи безпеки життєдіяльності. – Х., 2001 р.
- ❖ З а б а л і й М.Д., П е т р о в с ь к и й В. С. Пішохідний і лижний туризм,— К., 1984 р.
- ❖ Іванов. Начальная подготовка ориентировщика. - М., 1985 р.
- ❖ Загальновійськові статuti Збройних Сил України. К., 1998 Р.
- ❖ Законодавчі акти України з військових питань. – О., 1992 р.
- ❖ Конотопенко Я.І. Організація та методика допризовної підготовки – К., 1996 р.
- ❖ Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К.1995 р.
- ❖ Кодиш Э. Соревнования туристов - М., 1990 р.
- ❖ Крачило М., Серебій В. Географія. Практичні заняття на місцевості. – Т. 2006 Р.
- ❖ Омельченко Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности. – Х. 2002 р.

- ❖ Презлята Г., Шпільча А. Заняття фізичною культурою та здоров'я - К. 2006 р.
- ❖ Руководство по 5,45 мм автомата Калашникова, - М. 1976 р.
- ❖ Сербя Т. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму - Тернопіль, 2000 р.
- ❖ Скакун Н.С. Вогнева підготовка в школі. – К. 1978 р.
- ❖ Спутник туриста.— К.: Здоров'я, 1983 р.
- ❖ Томчук М.І. Допризовна підготовка – К., 1996 р.
- ❖ Томчук М.І. Психологічні основи підготовки учнів до військової служби. – К., 1993.
- ❖ Тульчинський І.П. Допризовна підготовка – К., 1998 р.
- ❖ Туризм в школі.— М., 1983 р.
- ❖ Шальков Ю.Л. Здоровье туриста – М., 1987
- ❖ Штерн О. Заходи безпеки в туристській діяльності – Х., 1997 р.
- ❖ Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста — М., 1982 р.

Автор програми:

Мезінов Олег Анатолійович – вчитель вищої категорії.

Керівник гуртка „Школа безпеки”, спортивний туризм Жовтневого ЦПР.

Вчитель фізичного виховання і предмету „Захист Вітчизни”

Лупарівської ЗОШ І-ІІІ ступенів, відділу освіти Жовтневої держадміністрації.

Адреса школи: Миколаївська область. Жовтневий район. с. Лупарево

Вул. Шкільна, 1 Лупарівська ЗОШ І-ІІІ ступенів. Тел.. 686-249

Особиста адреса: Миколаївська область. Жовтневий район. с. Лупарево

Вул. Сільська, 35 тел. 80507224800

Дана програма пройшла апробацію в Лупарівській ЗОШ I-III ступенів.

По даній програмі я працюю в школі з 2003 року і певні результати:

2003 і 2004 – 1 місце в обласних туристичних змаганнях „Котигорошко”

2004 – 2 місце в обласних туристичних змаганнях

2005 – 2 місце старша команда в обласних туристичних змаганнях

2005 – 3 місце в обласних змаганнях „Джура”

2005 – 2 місце в регіональних змаганнях з пішого мандрівництва

2006 і 2007 – 3 місце в обласних туристичних змаганнях.

2007 – 1 місце в обласних змаганнях „Школа безпеки”

2007 – 2 місце в естафеті на обласних змаганнях з пожежно-прикладного спорту

2007 – 1 місце на Всеукраїнських змаганнях „Школа безпеки”

2007 – 2 місце на змаганнях з гірської техніки в Карпатах.

З 2003 по 2007 рік проведено 7 походів I категорії складності, 2 походи II категорії складності, зимовий похід по Карпатах, 10 ступеневих походів.

Також багато змагань гуртківці виграли і в районні не тільки з туризму, „Школи безпеки”, „Котигорошко”, „Джури”, а з різних видів спорту районної спартакіади і предмету „Захист Вітчизни”.

**Жовтнева райдержадміністрація
відділ освіти**

Жовтневий центр позашкільної роботи

Методична розробка

Програма

військово-спортивного об'єднання
“Захисник Вітчизни”
(“Юноармієць”)



**Керівник гуртка “Школа безпеки”
Лупарівської ЗОШ I-III ступенів**

Мезінов Олег Анатолійович

2007 р.