

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

Принято
на педагогическом совете
№1 от 29 августа 2024г.



Утверждено
приказом МКОУ СОШ №2
№132 от 30 августа 2024г
(Г.И. Киселева)

Центр образования цифрового
и гуманитарного профилей



Рабочая программа
учебного курса "ОБЖ. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ"
Целевая аудитория: обучающиеся 9-11 классов
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Еременко Е.С.
педагог дополнительного образования

г. Светлоград, 2024г

Пояснительная записка

Создание центров «Точка роста» позволило реализовать условия равного доступа к современным образовательным программам по основам безопасности жизнедеятельности детям населённых пунктов сельских территорий и малых городов. Однако на местах возникла проблема отсутствия единых методических подходов к организации образовательной деятельности, в частности, отсутствия примерных рабочих программ, составленных с учётом материальных возможностей центров.

Анкетирование, в котором приняли участие 178 педагогов из 5 регионов, работающих на базах центров по направлению «Основы безопасности жизнедеятельности», показало, что особую актуальность приобретает разработка примерной рабочей программы внеурочной деятельности с рекомендациями по организации проектной деятельности обучающихся.

Примерная рабочая программа внеурочной деятельности по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее — программа) разработана в соответствии с современной Концепцией преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных организациях. Нормативная база разработки программы представлена в разделе «Введение» данного методического пособия.

Программа рассчитана на год преподавания в 9-11 классах.

Цель: формирование у обучающихся культуры безопасного поведения.

Задачи:

1. Образовательные: сформировать у обучающихся представление о культуре безопасного поведения; совершенствовать знания, умения и навыки обучающихся в области безопасности жизнедеятельности и сохранения здоровья; создать условия для овладения умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

2. Воспитательные: воспитывать у обучающихся ответственное отношение к собственным мыслям, словам, поступкам, к своему здоровью, образу жизни; формировать активную жизненную позицию.

3. Развивающие: создать условия для реализации умственного, духовного, физического, творческого потенциала обучающихся и развития качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; развивать умение обучающихся чётко и лаконично излагать свои мысли и точку зрения; расширять межпредметный кругозор; формировать учебную самостоятельность и деловые качества.

Программа имеет базисную платформу — центры образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Структура примерной программы внеурочной деятельности выстроена по модульному принципу. Такой принцип структурирования материала позволяет образовательной организации при разработке своих рабочих программ самостоятельно определять последовательность прохождения модулей.

При отборе программного материала реализуются принципы системно-деятельностного подхода (деятельности, целостности, непрерывности, психологической комфортности, вариативности, творчества), учтены межпредметные связи и метапредметные результаты освоения программы.

Структура программы направлена на формирование компетенций в области безопасности жизнедеятельности и культуры безопасного поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, получение опыта самостоятельных действий.

Программа предусматривает теоретические (беседы, лекции, доклады, самостоятельное изучение теоретических тем) и практические (урок, деловая игра, проект и др.) занятия.

По окончании курса проводится публичная защита проекта (исследовательской работы).

В программе представлены примеры планов уроков, практических работ, внеурочных занятий и мероприятий.

Планируемые результаты

В структуре планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
2. Метапредметные результаты.
3. Предметные результаты.

Личностные результаты освоения программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) сформированность основ гражданской идентичности личности;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовность к выбору направления профильного образования;
- 3) сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 6) развитость эстетического сознания;
- 7) сформированность основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определённой проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/ находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определённого класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию).

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/ результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно).

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определённым критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов).

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приёмы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для устранения эмоциональной напряжённости, ослабления проявлений утомления, повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение (находить в тексте требуемую информацию;

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста; критически оценивать содержание).

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования различных поисковых систем.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Оценка предметных результатов определяет достижение обучающимся планируемых результатов по содержанию предмета ОБЖ.

Обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
 - безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
 - безопасно использовать бытовые приборы;
 - безопасно использовать средства бытовой химии;
 - безопасно использовать средства коммуникации;
 - классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
 - предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
 - безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
 - безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной

- ситуации в подъезде;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести себя и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учётом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы Интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *безопасно вести себя и применять права покупателя;*
- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов на состояние своего здоровья;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и её влияние на здоровье человека;*
- *классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов и защищающих права ребёнка;*
- *владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;*
- *оказывать первую помощь при неинфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;*
- *оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;*
- *оказывать первую помощь при коме;*
- *оказывать первую помощь при поражении электрическим током;*
- *использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации,*

- включая интернет ресурсы и другие базы данных;*
- усваивать приёмы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
 - исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;*
 - творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.*

Формы контроля усвоения учебного материала

Проверка и оценка текущих знаний происходит в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым темам или разделам ОБЖ в виде тестирования в качестве входного контроля оценки уровня освоения темы на уроках ОБЖ или после освоения материала занятия для первичного закрепления. При проведении практических занятий критерием оценки является степень овладения практическими навыками, оцениваемая качественными (результат достигнут) или количественными методами (результат определяется в баллах).

**Группа №2 (9-11 класс)
Тематическое планирование**

№	Учебная тема	Количество часов
	Тема 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.ПДД	20
	Тема 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	27
	Тема 3. Основы здорового образа жизни	6
	Тема 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях	7
	Тема 5. Школа выживания.	201
	Тема 6.Огневая подготовка.	20
	Физическая подготовка. Основы военной службы	5
	Всего	306

Календарно - тематическое планирование

	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения
Раздел I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.			
ПДД			
1.	Безопасное поведение на улицах и дорогах .	2	
2.	Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	2	
3.	Встреча с инспектором ГИБДД	2	
4.	Пожарная безопасность и поведение при пожарах	2	
5.	Встреча с работником МЧС - пожарником	2	
6.	Безопасное поведение на воде	2	
7.	Встреча с работником МЧС - спасателем.	2	
8.	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Встреча с психологом школы	2	
9.	Безопасное поведение на природе	2	
10.	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения	2	
Итого: 20 часов			

Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи			
11.	Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Встреча с медицинской сестрой.	1	
12.	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь	4	
13.	Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.	4	
14.	Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах	4	
15.	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами	4	
16.	Первая медицинская помощь при отравлении газами	4	
17.	Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи	5	
18.	Встреча с медицинской сестрой школы	1	
Итого: 27 часов			
Раздел III. Основы здорового образа жизни			
19.	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	1	
20.	Основы личной гигиены	1	
21.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика	2	
22.	Пути укрепления здоровья	2	
Итого: 6 часов			

Раздел IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях			
23.	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения	3	
24.	Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени	2	
25.	Подготовка обучаемых к проведению практического занятия (изготовление ватно-марлевых повязок)	2	
Итого: 7 часов			
Раздел V. Школа выживания			
26.	Топография. «Основы топографии и ориентирования».	9	
27.	Виды изображения земной поверхности. Предмет топографии. Связь топографии с другими науками.	5	
28.	Карты как модели действительности. Классификация карт по содержанию (общегеографические и тематические), масштабу (планы, крупномасштабные, среднемасштабные и мелкомасштабные карты) и назначению (в частности туристские и спортивные карты).	4	
29.	Практические занятия 1. Сравнительный анализ различных карт 2. Вычерчивание различных видов масштабов 3. Решение задач на масштаб. Решение топографических задач	18	
30.	Понятие «топкарта», «план местности», «аэрофотоснимок». Сходство и различия. Основные свойства топографической карты. Оформление топографической карты. Содержание топографических карт- общая совокупность детальных сведений местности. Топографические элементы местности. Способы составления плана местности.	2	
31.	Практические занятия 1. Работа с топографической картой. 2. Составление описаний по топографической карте.	18	

	Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: масштабные (контурные), линейные, немасштабные, пояснительные знаки и пояснительные подписи и обозначения. Графические средства, используемые для изготовления карт. Цветовая и штриховая заливка. Значки, буквенные и цифровые обозначения. Линии и изолинии. Чтение карты. Изучение по карте растительности, гидрографии и дорожной сети в определенной местности	2	
32.	Практические занятия 1. Упражнения на запоминание знаков 2. Рисовка топографических знаков 3. Решение задач по топографической карте	9	
33.	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карт. Сущность изображения рельефа горизонталями и его чтение по горизонталям. Понятие горизонтали, как частного случая изолинии. Понятие высоты сечения рельефа и заложения карты. Определение крутизны скатов по горизонталям. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды.	2	
34.	Практические занятия 1. Прокладывание маршрутов похода по топографической карте 2. Решение топографических задач 3. Построение профиля участка местности по заданной линии.	9	
35.	Содержание понятия «ориентирование на местности». Понятие ориентиров местности и их классификация. Виды ориентиров: точечные, линейные, площадные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования карты. Сличение карты с местностью и способы определения точки стояния: по опознанному объекту на местности, учетом пройденного расстояния вдоль линейного ориентира, способом обратной засечки. Движение на местности с чтением карты. Ориентирование по звездному небу, солнцу, по предметам, по естественным природным объектам.	2	

36.	Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Правила обращения и работы с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Азимут. Движение по азимуту. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование).	2	
37.	Практические занятия 1. Нахождения азимута на предмет Решение топографических задач	12	
38.	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Курвиметр, использование нитки. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.	2	
39.	Практические занятия 1. Измерение длины среднего шага 2. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. 3. Глазомерная съемка местности. Упражнения для тренировки глазомера.	12	
40.	Контрольно-оценочное тестирование по темам курса.	1	
41.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	
42.	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	
43.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	
44.	Подготовка к походу, путешествию.	4	
45.	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов.	2	
46.	Туристские должности в группе.	2	
47.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	9	
48.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	9	

Группа №2 (9-11 класс)

49.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	
50.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.	2	
51.	Охрана окружающей среды туристами	2	
52.	Краеведение на туристских соревнованиях	2	
53.	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	4	
54.	Организация страховки и самостраховки	13	
55.	Виды узлов и способы их вязки	4	
56.	Практическое занятие - способы вязки узлов.	18	
57.	Разведение костра.	4	
58.	Виды костров.	4	
59.	Способы разведения костра.	4	
60.	Практическое занятие - Способы разведения костра	9	
Итого: 201 часа			
Раздел VI. Огневая подготовка.			
61.	Техника безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.	1	
62.	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.	1	
63.	Назначение и устройство частей и механизмов автомата.	1	
64.	Назначение прицельного приспособления и элементы наводки.	1	
65.	Пневматическая винтовка ИЖ-512. Устройство и правила стрельбы.	1	
66.	Порядок неполной разборки и сборки макета автомата Калашникова.	1	
67.	Порядок чистки и смазки оружия после стрельбы.	1	
68.	Стрельба из пневматической винтовки. Выполнение первого подготовительного упражнения.	7	
69.	Стрельба из пневматической винтовки. Выполнение второго, третьего и четвёртого подготовительных упражнений.	8	

Группа №2 (9-11 класс)

70.	Совершенствование навыков неполной разборки и сборки макета автомата Калашникова.	1	
71.	Стрельба из пневматической винтовки, лёжа с упором по мишени №9.	1	
72.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя по мишени №9.	1	
73.	Совершенствование навыков неполной разборки и сборки макета автомата Калашникова.	1	
74.	Стрельба из пневматической винтовки, лёжа с упором по мишени №6.	1	
75.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя по мишени №6.	1	
76.	Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске.	1	
77.	Совершенствование навыков неполной разборки и сборки макета автомата Калашникова.	1	
78.	Совершенствование стрельбы из пневматической винтовки.	4	
79.	Совершенствование стрельбы из пневматической винтовки.	3	
Итого: 40 часов			
Раздел V. Физическая подготовка .			
80.	Ходьба спортивная.	1	
81.	Бег с препятствиями	1	
82.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Спортивные игры	1	
83.	Игры с преодолением препятствий	1	
84.	Подвижные игры	1	
Итого: 5 часов			

