

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Согласовано»**

**Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_Петрова Е.А.**

**«Утверждено»**

**Директор МАОУ СОШ № 26  
\_\_\_\_\_Адылов Т.Х.  
Приказ № 376 от 30.08.2024г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка  
«ЮНЫЙ ДРУГ ПОЛИЦИИ»  
рук – ПОГОДИНА М.В.**

**2024 – 2025 уч.год**

## Раздел I. «Пояснительная записка (характеристика программы)»

Направление примерной программы внеурочной деятельности: социальное.

Вид деятельности: военно-патриотический.

Примерная программа внеурочной деятельности «Юный друг полиции» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Примерной основной образовательной программой основного общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15) (ред. от 28.10.2015 г.), со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р), Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 г. «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности», Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».

### Актуальность.

Перед нашим государством стоит задача построения современного правового государства. Важное место в этом процессе отводится правовому образованию граждан, в том числе подрастающего поколения. Вместе с тем среди молодежи распространенным способом решения многих проблем является физическая и вербальная агрессия, в молодежной среде все больше распространяется правовой нигилизм. Это актуализирует проблему вовлечения учащихся в правовое поле, формирования у молодежи правового самосознания, гражданской ответственности, инициативности, самостоятельности, толерантности.

Значимую роль в решении этих проблемы могут сыграть отряды «Юный друг полиции», которые являются добровольными детско-юношескими объединениями и создаются в целях профилактики правонарушений среди несовершеннолетних, совершенствования нравственного воспитания, повышения правосознания подростков, воспитания у них чувства социальной ответственности.

Важность введения программы внеурочной деятельности «Юный друг полиции» определяется и требованиями в рамках федерального государственного стандарта к обучающемуся в части правовой грамотности.

Все вышеизложенное подтверждает актуальность, общественную значимость данной программы.

Программа внеурочной деятельности «Юный друг полиции» реализуется на основе сетевого взаимодействия педагогами образовательного учреждения и сотрудниками территориальных органов МВД России на районном уровне Саратовской области: Межмуниципальное управление МВД России «Балаковское»,

Программа имеет развивающую и практическую направленность, носит метапредметный характер. В рамках программы, учащиеся освоят начальные знания из области прав, что понадобится им в дальнейшей жизни, приобретут практические навыки оказания первой помощи пострадавшему при несчастных случаях, расширят кругозор, обретут уверенность в себе.

Образовательная программа внеурочной деятельности направлена:

- ✓ на осознание учащимися необходимости изучения своих прав как одного из средств адаптации в современных условиях;
- ✓ на развитие у учащихся моральных норм и ценностей;
- ✓ на установление конструктивных отношений с окружающими;
- ✓ на привлечение подростков к организации правовой пропаганды среди учащихся общеобразовательных учреждений;

- ✓ на оказание помощи в выборе будущей профессии, связанной с работой в органах внутренних дел Российской Федерации;
- ✓ на мотивацию к обучению в ведомственных образовательных учреждениях МВД Российской Федерации.

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе опыта реализации программы дополнительного образования «Юный друг полиции» в Саратовской области, призвана помочь подрастающему поколению в выборе профессии и подготовке к поступлению в высшие образовательные учреждения по данному направлению.

Цель: содействие в воспитании у учащихся активной позиции члена гражданского общества, способного самоопределяться на основе правовых норм и моральных ценностей, помогать другим.

#### Задачи.

##### Обучающие:

- Познакомить с основами правовых знаний
- Расширить знания по правам и обязанностям ребенка в Российском обществе
- Познакомить с историей правоохранительных органов Российской Федерации
- Сформировать у учащихся начальные знания и умения по основам строевой, огневой, медицинской подготовки, поведения в чрезвычайных ситуациях
- Расширить знания и навыки безопасного поведения и здорового образа жизни

##### Развивающие:

- Содействовать развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей
- Содействовать развитию силы и выносливости

##### Воспитательные:

- Содействовать воспитанию у учащихся чувства любви к Родине;
- Способствовать воспитанию у учащихся социальной активности, ответственности;
- Содействовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни;
- Способствовать воспитанию у учащихся уважения к закону и соблюдению общепринятых норм и правил поведения.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

**Виды занятий:** беседа, морально-правовая беседа, фронтальная беседа, лекция, проблемная лекция; деловая игра, круглый стол, коммуникативный тренинг, конкурс, мини-проект, практическое занятие, соревнование, тренировка, экскурсия и другие.

**Адресат программы:** учащиеся 6-9 классов общеобразовательных школ, члены отрядов общественного движения правоохранительной направленности «Юный друг полиции» Саратовской области.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения: 4 года.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу. Один час приравнивается к стандартной продолжительности занятия в 45 минут.

## Раздел II. «Планируемые результаты освоения примерной программы внеурочной деятельности»

### 2.1. Планируемые результаты

#### Предметные результаты

##### Учащийся должен знать:

историю российского законодательства;  
 нормативные документы, регламентирующие деятельность органов внутренних дел Российской Федерации, защиту прав и законных интересов несовершеннолетних, ответственность несовершеннолетних за уголовные преступления и административные правонарушения;  
 основные этапы истории создания МВД России;  
 основные правила безопасного поведения и здорового образа жизни;

правила техники безопасности при проведении разборки и сборки пистолета Макарова и автомата Калашникова.

#### Учащийся должен владеть:

правилами правоупослушного поведения в школе и обществе;  
навыками начальных строевых приемов в движении и на месте;  
навыками разборки и сборки пистолета Макарова и автомата Калашникова;  
навыками применения средств индивидуальной защиты;  
навыками личной гигиены;  
навыками оказания первой помощи пострадавшему.

Личностные результаты освоения примерной программы внеурочной деятельности  
Учащийся:

испытывает чувство гордости за свою страну, идентифицирует себя с российской нацией;  
осознает необходимость соблюдения правовых основ поведения в школе и обществе;  
старается договориться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях;  
осознает ценность здорового и безопасного образа жизни.

#### Метапредметные результаты

Учащийся:

способен поставить перед собой цель;  
-готов составить план и выполнить его;  
способен к работе в команде;  
умеет преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого;  
способен сравнить свой результат с результатами других учащихся;  
способен анализировать деятельность своих товарищей и помогать им.

#### Предполагаемые воспитательные результаты реализации программы

##### Результаты первого уровня

Приобретение школьниками правовых знаний и социальных знаний: о нормах поведения, взаимодействия ученика и учителя; о взаимосвязи государства и права, их роли в жизни общества; об основных отраслях Российского права; о содержании основных прав и свобод человека.

##### Результаты второго уровня

Формирование позитивного отношения к базовым ценностям российского общества: развитие ценностного отношения к Родине, к труду, к другим людям, к своему здоровью, внутреннему миру; развитие уважительного отношения к ветеранам и труженикам тыла, к сотрудникам органов внутренних дел; участие в конкурсах и соревнованиях, слётах; участие в профилактических и имиджевых акциях, мероприятиях, проводимых сотрудниками органов внутренних дел.

##### Результаты третьего уровня

Получение опыта самостоятельного общественного действия: опыт определения способов поведения, основанных на соблюдении законности, применение полученных знаний в повседневной жизни; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; опыт организации и проведения акций, «добрых дел», шефской помощи ветеранами.

#### 2.2. Оценочные материалы.

В рамках реализации программы применяются следующие виды контроля:  
текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся в процессе занятий;

промежуточный – опросы, выполнение нормативов, сдача норм ГТО, викторины, конкурсы и др.;

итоговый – проведение круглого стола.

Для отслеживания уровня физической подготовленности учащихся применяются нормативы тестовых испытаний «Президентские состязания».

Для определения сформированности практических навыков разборки и сборки пистолета Макарова и автомата Калашникова применяются соответствующие нормативы (временные показатели и оценка за выполнение норматива № 13, № 14 и др.).

С целью изучения изменений в личности учащегося в процессе освоения им примерной программы внеурочной деятельности могут использоваться:

для учащихся 6 классов диагностические методики «Диагностика нравственной самооценки», «Диагностика нравственной мотивации» (разработана под руководством А.И. Шемшуриной);

для учащихся 7-9 классов диагностическая методика «Личностный рост» (Д.В. Григорьев, И.В. Кулешов, Л.В. Степанов).

### Раздел III. «Содержание примерной программы внеурочной деятельности»

#### 8В класс 3 год обучения (36 часов)

3 год обучения (36 часов)

Раздел 1. Вводное занятие – 1 час.

Теория (1 час):

Тема 1.1. Повторение пройденного материала предыдущего года обучения. Особенности реализации программы «Юный друг полиции». Входная диагностика.

Формы аттестации/контроля: анкетирование.

Раздел 2. Основы правовой подготовки – 4 часа.

Теория (3 часа):

Тема 2.1. Административные правонарушения, посягающие на общественный порядок. Административные правонарушения, посягающие на общественный порядок: Мелкое хулиганство (ст. 20.1 КоАП РФ). Нарушение установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования (ст. 20.2 КоАП РФ). Пропаганда или публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики (ст. 20.3 КоАП РФ). Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (ст. 20.20 КоАП РФ). Появление в общественных местах в состоянии опьянения (ст. 20.21 КоАП РФ). Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (ст. 20.22 КоАП РФ). Неуплата административного штрафа либо самовольное оставление места отбывания административного ареста (ст. 20.25 КоАП РФ).

Тема 2.2. Административные правонарушения, посягающие на общественную безопасность. Административные правонарушения, посягающие на общественную безопасность: Нарушение правил производства, продажи, хранения или учета оружия и патронов к нему, порядка выдачи свидетельства о прохождении подготовки и проверки знания правил безопасного обращения с оружием и наличия навыков безопасного обращения с оружием или медицинских заключений об отсутствии противопоказаний к владению оружием (ст. 20.8 КоАП РФ). Незаконное изготовление, продажа или передача пневматического оружия (ст. 20.10 КоАП РФ). Пересылка оружия, нарушение правил перевозки, транспортирования или использования оружия и патронов к нему (ст. 20.12 КоАП РФ). Стрельба из оружия в не отведенных для этого местах (ст. 20.13 КоАП РФ). Незаконная частная детективная или охранная деятельность (ст. 20.16 КоАП РФ).

Тема 2.3. Административные правонарушения против порядка управления. Самоуправство (ст. 19.1 КоАП РФ). Неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции, военнослужащего, сотрудника органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, сотрудника органов федеральной службы безопасности, сотрудника органов, уполномоченных на осуществление функций по контролю и надзору в сфере миграции, либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной

системы (ст. 19.3 КоАП РФ). Заведомо ложный вызов специализированных служб (ст. 19.13 КоАП РФ). Проживание гражданина Российской Федерации без удостоверения личности гражданина (паспорта) или без регистрации (ст. 19.15 КоАП РФ). Умышленная порча удостоверения личности гражданина (паспорта) либо утрата удостоверения личности гражданина (паспорта) по небрежности (ст. 19.16 КоАП РФ). Невыполнение лицом, освобожденным из мест отбывания лишения свободы, обязанностей, установленных в отношении его судом в соответствии с федеральным законом (ст. 19.24 КоАП РФ).

Практика (1 час):

Тема 2.4. Протокол об административном правонарушении

Законодательство об административных правонарушениях (КоАП РФ).

Формы аттестации/ контроля: опрос, викторина, тестирование, наблюдение.

Раздел 3. Строевая подготовка – 4 часа.

Теория (1 час):

Тема 3.1. Строй и управление им. Строевой устав. Строи отделения. Развёрнутый строй. Строи взвода. Развёрнутый строй. Походный строй.

Практика (3 часа):

Тема 3.2. Строевые приёмы на месте. Повороты, выполнение воинского приветствия, выход из строя и вход в строй. Одиночные строевые приёмы. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 3.3. Строевые приёмы в движении. Правила строевого шага. Повороты, выполнение воинского приветствия. Прохождение торжественным маршем в составе взвода.

Прохождение торжественным маршем со строевой песней.

Тема 3.4. Практические занятия. Отработка выполнения команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Разойдись», выполнение поворотов на месте в целом, остановка по команде «Стой!». Движение строевым шагом по разделениям; движение строевым шагом в целом; отработка поворотов в движении, выполнение воинского приветствия в движении. Обработка перестроения в две и одну шеренги; движение в составе подразделения походным и строевым шагом. Выполнение выхода из строя; выполнение воинского приветствия на месте в головном уборе; выполнение подхода к начальнику.

Прохождение торжественным маршем; прохождение с песней.

Формы аттестации/контроля: наблюдение; смотр строевой песни.

Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности – 4 часа.

Теория (1 час):

Тема 4.1. Экстремальные ситуации в природной среде. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Практика (3 часа):

Тема 4.2. Опасности: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания. Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Тема 4.3. Организация быта в экстремальных ситуациях. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Тема 4.4. Поведение человека при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. Овладение практическими навыками поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. Меры личной безопасности. Овладение навыками противостояния влияния идеологий деструктивной направленности, в том числе «АУЕ», «Скулшутинг», «Колумбайна» и других.

Формы аттестации/ контроля: опрос, защита мини-проекта, наблюдение.

Раздел 5. Оказание первой помощи – 3 часа.

Теория (1 час):

Тема 5.1. Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях: обморок, тепловой и солнечный удар, асфиксия, отравление, укусы, ожоги и обморожения, электротравма. Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Обморок, причины его возникновения, доврачебная помощь при обмороке. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Асфиксия, ее причины и признаки. Первая помощь при асфиксии (утопление, удушье, нарушении дыхания в результате попадания инородного тела в дыхательные пути). Отравление, его виды и причины возникновения. Признаки отравления токсическими веществами: газами (выхлопными, взрывными, угарными), жидкостями (кислоты, щелочи), алкоголем, пищевыми продуктами. Первая помощь при укусах змей, пчел, бешеных животных. Ожоги и их классификация. Доврачебная помощь при ожогах. Обморожение, его степени. Доврачебная помощь при обморожении и общем замерзании. Электротравма (поражение электрическим током, молнией). Доврачебная помощь при электротравме.

Практика (3 часа):

Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях. Неотложные состояния. Эпилепсия, комы различной этиологии, обморок, коллапс, ИБС – способы диагностики и доврачебная помощь.

Тема 5.3. Способы реанимации. Понятие клинической и биологической смерти, признаки наступления и методы их определения. Причины остановки сердца, понятие о фибрилляции. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание и способы их проведения. Правила искусственного дыхания. Осложнения при проведении реанимационных мероприятий. Отработка проверки признаков клинической смерти и сердечно-легочной реанимации на работе-тренажере и других обучающихся в одиночку, в парах, в тройках.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте, на плащ-палатке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков транспортировки пострадавшего группой в 5 и более человек без использования подручных средств и на плащ-палатке, транспортировка

пострадавшего вчетвером, переноска пострадавшего сидя вдвоем и втроем, способы переноски пострадавшего в одиночку при травмах различной локализации.

Формы аттестации/контроля: наблюдение за правильностью выполнения практических упражнений, совместное обсуждение.

Раздел 6. Огневая подготовка – 4 часа.

Теория (1 час):

Тема 6.1. Назначение, боевые свойства и устройство АК-74. Назначение и боевые свойства АКС-74; АКС-74У. Устройство, назначение частей и механизмов (принадлежности для чистки автомата (пенал, шомпол), магазин, ствольная коробка, ударно-спусковой механизм, ствол с дульным тормозом - компенсатором, прицельные приспособления). Взаимодействие частей и механизмов автомата.

Практика (3 часа):

Тема 6.2. Сборка и разборка автомата АК-74. Порядок приведения автомата к нормальному бою. Чистка и смазка АК 74 (периодичность и порядок). Порядок неполной разборки и сборки автомата. Порядок снаряжения магазина. Выполнение неполной разборки и сборки автомата. Снаряжение магазина автомата 30-ю патронами.

Тема 6.3. Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Требования к организации и проведению стрельб. Права и обязанности лиц, организующих и обслуживающих стрельбы. Команды, подаваемые на рубежах и порядок их выполнения при стрельбе из АК. Подготовка к стрельбе; получение патронов, назначение целей, снаряжение магазина. Прекращение стрельбы, прекращение стрельбы по команде, прекращение стрельбы самостоятельно.

Тема 6.4. Изготовка для стрельбы. Правила прицеливания. Способы удержания оружия одной рукой, двумя руками. Прицеливание. Понятие ровной мушки. Обработка спускового крючка. Дыхание при прицеливании. Производство выстрела. Удержание оружия после выстрела. Изготовки: принятие положений для стрельбы стоя с одной руки; с двух рук, с колена, лежа с упора и из-за укрытия. Отработка изготовки для стрельбы лежа различными способами. Отработка удержания ровной мушки на командирском ящике; отработка навыков прицеливания на макете автомата. Выполнение начального упражнения при стрельбе из автомата АКС-74.

Формы аттестации/ контроля: опрос, выполнение норматива по разборке и сборке пистолета Макарова и автомата Калашникова.

Раздел 7. Физическая подготовка - 5 часов.

Теория (1 час):

Тема 7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика (4 часа):

Тема 7.2. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения. Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости, координации. Акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты, «колесо». Специально-подготовительные упражнения: страховки и самостраховки (группировки, перекаты, падения вперед, назад, на бок, через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера) элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведение из равновесия, подготовки к броскам-подвороты), перевороты из упора-на мост и обратно.

Тема 7.3. Удары руками, ногами, защита от ударов. Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги. Прямые удары кулаком в голову (левой и правой рукой). Защита-блок разноимённой рукой снаружи вовнутрь на месте и с уходом от ударов. Боковой удар кулаком: в голову, живот. Защита-блок разноимённой рукой изнутри наружу на месте и с уходом от удара. Удары кулаком снизу в живот. Защита разноимённой рукой сверху вниз на месте и с уходом от удара. Удары рукой сверху в голову. Защита разноимённой рукой снизу-вверх на месте и с уходом от ударов. Удары наотмашь рукой в голову. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов. Прямой удар ногой в пах. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов.

Тема 7.4. Развитие силовой выносливости. Общая силовая выносливость - способность к длительной и эффективной двигательной активности, вовлекающей в работу большинство мышечных групп; предъявляющая достаточно внушительные требования к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс) на дистанции от 2,5 до 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки через препятствия. Бег «в гору». Марш-броски и однодневные походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Лазание по канату на скорость. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

Примерный комплекс упражнений, ориентированный на развитие силовой выносливости. Приседания в классическом варианте (на двух ногах). Присесть и встать на одной ноге у гимнастической стенки, другая вперед. При приседании угол в коленном суставе до 90°. Присесть на одной ноге, другая вперед, встать с последующим отталкиванием. Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада. Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы. Стоя правой ногой на полу, левая на опоре 25-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой. Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног. Повторные прыжки вверх из глубокого приседа. Бег на месте, высоко поднимая бедро. Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди. Бег с продвижением вперед, высоко поднимая бедро. Прыжки поочередно с ноги на ногу на 50-100 м. Партнеры лежат на спине, упираясь ступнями ног друг в друга. «Велосипедный бег» с сопротивлением партнеров.

Тема 7.5. Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с дополнительными отягощениями (пояс и т.п.), упражнения с использованием сопротивления внешней среды, упражнения с преодолением внешнего сопротивления (блоки, резина, бинты).

Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах, «Рукоход».

Формы аттестации/контроля: опрос, сдача норм ГТО, составление памяток.

Раздел 8. Коммуникативный тренинг – 4 часа.

Теория (1 час):

Тема 8.1. Психология межличностного общения. Формирование навыков бесконфликтного общения с представителями различных социальных групп, умения слушать и слышать другого человека, эмпатии. Стиль поведения в конфликте, стратегии преодоления конфликтов.

Практика (3 часа):

Тема 8.2. Формирование навыков асертивности. Формирование навыков противодействия вовлечению подростка в различные виды асоциального поведения. Раскрепощение, высвобождение творческого потенциала подростков, направленного на профилактическую работу с представителями различных возрастов и различных социальных групп.

Тема 8.3. Формирование навыков работы в команде. Признаки эффективной команды. Риски, связанные с работой команд. Диагностика команды.

Тема 8.4. Работа со сверстниками по профилактике противоправного поведения. Упражнения и коммуникативные игры на раскрепощение, развитие творческого потенциала подростков. Подготовка и проведение мероприятий, акций по профилактике противоправного поведения сверстников. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения.

Формы аттестации/контроля: синквейн, наблюдение, рефлексия.

Раздел 9. Первая помощь при травмах – 2 часа.

Теория (1 час):

Тема 9.1. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах. Способы иммобилизации. Травматический шок. Способы предупреждения шока. Синдром длительного сдавления. Понятие о травмах. Последовательность действий при осмотре пострадавших. Правила снятия одежды и обуви с пострадавших. Определение и признаки ушиба вывиха, растяжения, разрыва связок, перелома. Первая помощь при ушибах, вывихах. Классификация переломов. Возможные осложнения при переломах, первая помощь. Способы иммобилизации. Травматический шок. Причины шока, классификация и основные признаки. Помощь пострадавшим, находящимся в состоянии шока. Синдром длительного сдавления, первая помощь.

Практика (1 час):

Тема 9.2. Способы иммобилизации при травмах конечностей. Общие понятия о иммобилизации. Особенности иммобилизации при повреждениях конечностей. Правила транспортной иммобилизации. Иммобилизация при повреждениях предплечья, плеча, бедра, голени. Обучение способам иммобилизации поврежденной части тела с помощью подручных средств и шин из картона.

Формы аттестации/контроля: опрос, наблюдение.

Раздел 10. – Основы правил дорожного движения - 2 часа.

Теория (1 час):

Тема 10.1. Административная и уголовная ответственность за нарушения ПДД пешеходами и водителями. Административная ответственность за управление транспортным средством без водительского удостоверения, в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, за превышение скорости и т.д. Уголовная ответственность за нарушение ПДД, повлекшее нанесение вреда жизни и здоровью другим участникам дорожного движения.

Практика (1 час):

Тема 10.2. Знакомство с работой инспекторов ДПС ОГИБДД. Законодательное и нормативно-правовое регулирование Госавтоинспекции Российской Федерации.

Формы аттестации/контроля: опрос, наблюдение.

Раздел 11. Подготовка и участие в конкурсах, слетах, соревнованиях и акциях – 2 часа.

Практика (2 часа)

Тема 11.1. Подготовка к слетам, конкурсам, соревнованиям. Подготовка к (региональному, районному, городскому) слёту, конкурсу, соревнованию отрядов ЮДП,

изучение положения, повторение теоретических знаний, умений и навыков.

Тренировочное занятие по видам соревнований

Тема 11.2. Конкурсные мероприятия. Участие в конкурсных мероприятиях (слётах, конкурсах, соревнованиях отрядов ЮДП).

Формы аттестации/контроля: результаты участия в конкурсах, соревнованиях, слетах отрядов ЮДП.

Раздел 12. Заключительное занятие – 1 час.

Практика (1 час):

Тема 12.1. Итоги третьего года реализации программы. Проведение круглого стола.

Обсуждение итогов реализации программы третьего года обучения. Рефлексия.

Формы аттестации/контроля: рефлексия.

#### Раздел IV. «Тематическое планирование»

3 год обучения 8 класс						
1.	Вводное занятие	1	1	0		
1.1.	Повторение материала предыдущего года обучения	1	1	0	Беседа	Анкетирование
2.	Основы правовой подготовки	4	3	1		
2.1.	Административные правонарушения, посягающие на общественный порядок	1	1	0	Лекция	Тестирование
2.2.	Административные правонарушения, посягающие на общественную безопасность	1	1	0	Лекция	Тестирование
1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Административные правонарушения против порядка управления	1	1	0	Лекция	Тестирование
2.4.	Протокол об административном правонарушении	1	0	1	Практикум	Обсуждение
3.	Строевая подготовка	4	1	3		
3.1.	Строй и управление строем	1	1	0	Беседа	Тестирование
3.2.	Строевые приемы на месте	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
3.3.	Строевые приемы в движении	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
3.4.	Практические занятия	0	0	1	Репетиция	Смотр
4.	Основы безопасности жизнедеятельности	4	1	3		
4.1	Экстремальные ситуации в природной среде	1	0	0	Беседа	Контрольные вопросы
4.2.	Опасности: субъективные и объективные	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
4.3.	Организация быта в экстремальных ситуациях	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
4.4.	Поведение человека при	0	0	1	Занятие с	Наблюдение

	попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации				элементами тренинга	
5.	Оказание первой помощи	3	1	2		
5.1.	Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях	1	0	0	Лекция	Составление интеллект-карты
5.2.	Первая помощь при неотложных состояниях	0	0	1	Практикум	Обсуждение
5.3.	Приемы транспортировки пострадавших	0	0	1	Деловая игра	Наблюдение
6.	Огневая подготовка	4	1	3		
6.1.	Назначение, боевые свойства и устройство автомата АК-74	1	1	0	Беседа	Опрос
6.2.	Сборка и разборка автомата АК-74	0	0	1	Тренировка	Выполнение норматива по разборке и сборке
6.3.	Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
6.4.	Изготовка для стрельбы. Правила прицеливания	0	0	1	Тренировка	Наблюдение
7.	Физическая подготовка	5	1	4		
7.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	0	Беседа	Опрос
7.2.	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	0	0	1	Тренировка	Сдача норм ГТО
7.3.	Удары руками, ногами, защита от ударов	0	0	1	Тренировка	Составление памятки
7.4.	Развитие силовой выносливости	0	0	1	Тренировка	Сдача норм ГТО
7.5.	Развитие скоростно-силовых качеств	0	0	1	Тренировка	Сдача норм ГТО
8.	Коммуникативный тренинг	4	1	3		
8.1.	Психология межличностного общения	1	1	0	Беседа	Опрос
8.2.	Формирование навыков асертивности	0	0	1	Тренинг	Наблюдение
8.3.	Формирование навыков работы в команде	0	0	1	Тренировка	Рефлексия
1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Работа со сверстниками по профилактике противоправного поведения	0	0	1	Практическое занятие с элементами беседы	Наблюдение

9.	Основы доврачебной помощи	2	1	1		
9.1.	Первая помощь при травмах	1	0	0	Беседа	Опрос
9.2.	Способы иммобилизации при травмах конечностей	0	0	1	Практикум	Наблюдение
10.	Основы Правил дорожного движения	2	1	1		
10.1.	Административная и уголовное ответственность за нарушения ПДД пешеходами и водителями	1	0	0	Беседа	Опрос
10.2.	Знакомство с работой инспекторов ДПС ГИБДД	0	0	1	Практикум	Наблюдение
11.	Подготовка и участие в конкурсах, слетах, акциях	2	0	2		
11.1.	Подготовка к слетам, конкурсам, соревнованиям	1	0	1	Тренировка	Обсуждение
11.2.	Конкурсные мероприятия	1	0	1	Конкурс	Результаты участия в мероприятиях
12.	Заключительное занятие	1	0	1		
12.1.	Итоги третьего года реализации программы	1	0	1	Круглый стол	Рефлексия
Итого		36	12	24		

## **Раздел V. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

Материально-технические условия реализации примерной программы внеурочной деятельности: помещение для занятий, столы, стулья, доска для записей, спортивный зал, спортивный инвентарь, медицинская аптечка, специальная форма, технические средства обучения, средства пожаротушения (огнетушители различных видов).

Для проведения занятий могут использоваться фото- и видеоматериалы сети Интернет и музеев органов внутренних дел Главного управления МВД России по Саратовской области и его территориальных подразделений на районном уровне.

Кадровое обеспечение. Работу с учащимися организуют учителя-предметники общеобразовательных организаций, классный руководитель, специалисты: педагог-психолог, медработник; сотрудники органов внутренних дел и ветераны МВД в качестве приглашенных экспертов. Содержание учебного плана программы может изменяться в зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения.

### **Список литературы для педагогов**

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».

Федеральный Закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях - М., 2014. – 235 с., ил.
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
- Концепция развития дополнительного образования.
- Зубач А. В. Административная деятельность органов внутренних дел в вопросах и ответах: моногр. / А.В. Зубач, А.Н. Кокорев. – М.: МосУ МВД России, Щит-М, 2016. – 352 с.
- Лен К.В. Хрестоматия по истории органов внутренних дел [Электр, ресурс]. – Барнаул, 2013. – URL: <http://buimainold/start1.html> АИС «Методика».
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности.
- Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. – Москва, ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 25 с.
- Правовое воспитание учащихся: (Из опыта работы) / Сост. Г.П. Давыдов, А.Ф. Никитин, В.М. Обухов. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.
- Профилактика социально-опасного поведения школьников. - Волгоград: Учитель, 2014. – 231 с.

#### Список литературы для учащихся

- Ильин И.А. О сущности правосознания. – М., 1993.
- Комаров С.А. Общая теория государства и права. – М., 1998.
- Никитин А.Ф. Право и политика. – М., 1998.