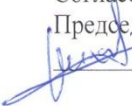


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 806**

121351, Москва, ул. Полоцкая, дом 21
ИНН 7731173523
КПП 773101001
ОГРН 1027700507306

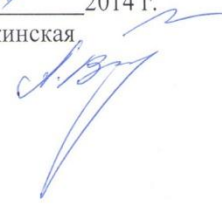
Тел. (495) 417 - 92 - 20
Факс: (495) 416 - 04 - 20
E-mail: school_806@mail.ru
Сайт: sch806.mskobr.ru

Рассмотрено
на заседании УС
Протокол № 2
«30» октября 2014г.

Согласовано
Председатель УС
 А.Б.Шахнович



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ 806
« 10 » 11 2014 г.
А.Л. Вегержинская



**Программа
дополнительного образования воспитанников кадетского класса,
в ГБОУ СОШ 806**

г. Москва

Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования направлена на повышение уровня гражданской, общественной и социальной активности. Программа разработана с опорой на идею концепции школы, законы воспитания, ведущие теории и подходы в педагогической деятельности и сочетает в себе военные и патриотические аспекты, затрагивает в той или иной мере все стороны жизни, опирается на образование, культуру, физическое развитие, психологию.

Программа обусловлена многоплановостью содержания патриотического воспитания, которая включает культурно-исторический, социальный, образовательный, психолого-педагогический, военно-спортивный, военно-технический, военно-исторический, духовный и физический компоненты.

Реализация программы учитывает историческое и культурное наследие кадетского движения в России, ее духовных ценностей и традиций, системности, преемственности в воспитании патриотизма, с учетом возрастных особенностей и интересов различных групп воспитанников, многообразие форм, методов и средств патриотического воспитания.

Реализация программы дополнительного образования предусматривает опору на принцип учета возрастных и половых особенностей воспитанников (обучающихся), в связи с этим структурирована на три этапа:

- 1 этап – подготовительно-организационный (для воспитанников 7 класса);
- 2 этап – содержательный (для воспитанников 8-9 классов);
- 3 этап – инструкторный (для воспитанников 10-11 классов).

Цели и задачи.

Подготовка воспитанников (обучающихся) в духе патриотизма, благородства и благопристойности, государственно-мыслящих, готовых брать на себя ответственность, инициативных, самостоятельных, мобильных граждан с лидерской позицией, просвещенных, культурных, разумных, зрелых в суждениях, способных к созиданию.

1. Формирование у воспитанников (обучающихся) высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств, обеспечение условий для их физического, интеллектуального и культурного развития.
2. Обеспечение прав воспитанников (обучающихся) на качественное образование.
3. Построение образовательной практики с учетом реальных социокультурных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России.
4. Формирование здорового образа жизни.
5. Реконструкция и благоустройство школы, укрепление ее материально-технической базы.
6. Разработка и внедрение нового содержания образования в кадетских классах.
7. Создание системы подготовки и переподготовки педагогов и воспитателей кадетских классов.
8. Развитие системы управления кадетскими классами.
9. Развитие органов кадетского самоуправления, детской общественной организации.

Основные направления реализации программы:

- Идеологическое;
- Интеллектуальное;
- Правовое;
- Эстетическое;
- Военно-физическое.

Программа основана на принципах гуманизма и воспитывает ценностное отношение к миру, к другим людям, к самому себе в духе патриотизма.

2. Условия реализации кадетского образования

В качестве основных условий реализации идей, целей, направлений развития кадетского образования рассматриваются следующие:

- учет в педагогической деятельности особенностей взросления;
- необходимая материально-техническая база;
- нормативно-правовое обеспечение;
- насыщенная среда;
- профессионализм педагогических кадров.

В пятилетнем кадетском образовании следует учитывать три возрастных периода воспитанников (обучающихся) и их характерные особенности:

А) Младший кадетский возраст с 12 - 13 лет (класс)

Период адаптации к педагогическим требованиям, правилам, нормам кадетской жизни; выработка привычек по следованию этим нормам и правилам; вхождение в кадетский уклад жизни и систему отношений.

Б) Возраст кадетского отрочества. 14-15 лет (8-9 класс)

Осмысление кадетского образа жизни, системы требований, правил и норм; понимание значимости для коллектива и для себя лично ценностей и смыслов, заложенных в этой системе; постижение их жизненной мудрости и самоутверждения в них.

В) Старший кадетский возраст с 16- 17 лет (10-11 класс)

Самоопределение и самореализация в различных направлениях и видах деятельности, определение профессиональных и жизненных перспектив; опыт решения личных проблем и опыт ответственности за эти решения.

Основные возрастные особенности и задачи воспитания кадет 12-13 летнего возраста (7 класс)

Подростковый возраст – качественно новый этап в развитии воспитанника (обучающегося). Наряду с детскими проявлениями в облике кадета появляются новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым. Это переходной период от детского возраста к подростковому.

Важно в этом возрасте обратить внимание на осанку подростков, посадку за партой, регулярно заниматься гимнастикой, строевыми упражнениями, занятия в спортивной секции.

Нервная система подростка отмечается повышенной возбудимостью, что накладывает отпечаток на быструю смену настроений воспитанников (обучающихся), их эмоциональность, подвижность. Поэтому учителю, воспитателю, классному руководителю, важно установить контроль за выполнением подростками режима труда и отдыха, учитывать возможности учащихся при организации их трудовой деятельности, развивать стремление к самоконтролю.

Существенные изменения происходят в развитии мозга подростка: меняется структура, растёт число ассоциативных волокон, соединяющих разные участки коры, идёт дальнейшее оформление извилин и т.д. Эти изменения являются важными предпосылками для усложнения их познавательной деятельности.

Меняется положение кадета в коллективе, в семье. Он имеет больше прав и обязанностей, более сложной становится не только его учебная, но и служебная, и общественная деятельность, усложняются отношения с окружающими, утвердиться в глазах своих товарищей. Воспитателю важно знать, какое место в коллективе сверстников занимает тот или иной кадет, удовлетворяет ли занимаемое им положение уровню его притязаний, с кем он дружит, каковы нравственные основы этой дружбы.

Подросток не терпит постоянных назиданий, морализирования, категоричности требований («Делай так, и только так»), рассматривает их как покушение на свою самостоятельность и независимость. Поэтому педагогу следует тщательно продумывать форму своего обращения к подростку, стремится заменить категорические требования, требованиями советами («Давай вместе подумаем, как поступать, в этой ситуации...»); «А что, если сделать так»). Огромную роль в этом возрасте играет

педагогический такт и единство требований педагогов, согласованность требований педагогов, родителей, воспитателей, администрации школы.

Характерная черта деятельности подростков это тесная связь с игрой и трудом (учебным, физическим, ратным). Эту взаимосвязь важно использовать и для формирования нравственных мотивов сознательного отношения к учебе и труду.

Особое значение для кадет подросткового возраста представляют его взаимоотношения с товарищами и положение в коллективе сверстников. Очень важно помочь им найти правильные формы самоутверждения в коллективе на основе интересной для них и полезной для других деятельности.

Подросток очень чувствителен к мотивировке предъявляемых к нему требований. Для него очень важны справедливость, единство и разумность требований взрослых. Не меньшее значение имеет форма предъявляемых ему требований.

Воспитание идеологии кадет 7 классов.

Кадет знает:

- умеет объяснить свою форму;
- знаки различия, погоны, шевроны и нашивки;
- расположение знаков различия и отличия на форме, головном уборе;
- символы своего Отечества (флаг, гимн, герб);
- современные воинские чины Российской армии;
- правила внутреннего распорядка школы;
- имена руководителей страны, школы.

Кадеты 7 классов знакомятся с:

- историей кадетского движения в России;

Формы работы:

- беседы; просмотр фильмов;
- экскурсии; практические занятия;
- строевые занятия;
- встречи с ветеранами ВС и ВМФ, Великой Отечественной войны.

Правовое воспитание кадет 7 классов

I. Кадет знает и выполняет правила внутреннего распорядка школы.

II. Кадет знает и выполняет правила поведения кадета в строю, на уроке, во время перемен, во время приёма пищи.

III. Кадет знает и выполняет все правила техники безопасности на уроках и во внеклассной деятельности.

IV. Кадет знает и выполняет правила дорожного движения в пределах своих возрастных возможностей:

Военное и физическое воспитание кадет 7 классов.

1. Строевая подготовка

Кадет знает и умеет:

- различать виды военной формы одежды: летняя, зимняя, повседневная, парадно-выходная, полевая (знать в каких случаях каждая из них носится);
- различать воинские звания ВС РФ;
- принимать строевую стойку, выполнять повороты на месте и в движении, осуществлять движение строевым шагом в составе взвода и в одиночном порядке;
- правильно подходить, обращаться и представляться начальствующему составу,
- правильно снимать и надевать головной убор;
- отдавать рапорт преподавателю перед началом и окончанием занятий.

3. Общевоинские уставы. Устав КК.

Кадет знает:

- общие обязанности кадета;

- законы чести кадета;
 - обязанности кадета во время занятий.
4. Радиологическая, химическая, бактериологическая защита (РХБЗ).

Кадет знает и умеет:

- сигналы оповещения, местонахождение запасных выходов, план эвакуации;
- действовать согласно плана эвакуации;
- устройство и предназначение респиратора и фильтрующего противогаза;
- надевать противогаз и респиратор.

Физическая подготовка

Требование к уровню физического развития кадета 7 класса.

№		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"	На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	Бег 30 м	7	7,3	7,9	7,2	7,5	8,1
2.	Бег 60 м	11,4	12,2	13	11,8	12,4	13,1
3.	Бег 1000 м	8,2	8,3	8,4	9	9,1	9,2
4.	Бег с учетом времени 1000 м	9	9,3	10	9,3	10	10,3
5.	Челночный бег 3*10 метров	10,4	10,6	9,8	9,8	8	10,2
6.	Прыжки в длину с места	180	160	155	160	145	120
7.	Прыжок в длину с разбега	350	320	260	320	280	210
8.	Прыжок в высоту с разбега	95	90	90	90	80	70
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	100	95	85	110	105	95
10.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	20	19	19	18	17
11.	Подъем туловища без времени (кол-во раз)	32	28	24	28	26	22
12.	Подтягивание на перекладине (мал.) из виса лежа (дев.)	7 раз	5 раза	3 раз	18	13	11
13.	Метание мяча (вес 150 гр)	34 м	26 м	18 м	21	16	13
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу	11	9	7	13	11	9
15.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	14	13	11	11	9	7
16.	Вис на согнутых руках (в сек.)	18	17	16	12	11	10

Туристическая подготовка

Кадет 7 классов

- а) умеет подобрать и собрать рюкзак (личное снаряжение);
- б) умеет подобрать одежду и обувь для похода.

Основные возрастные особенности и задачи воспитания кадет **14-15 летнего возраста (8-9 классы)**

Кадеты 7-8 классов – это старшие подростки. Интересы их становятся более глубокими и устойчивыми, выходящим за рамки учебных предметов. Кадет в этом возрасте пытается осмыслить не только материал учебника, но и знакомится с дополнительной литературой и другими источниками информации, пытается дать свою оценку прочитанному и узнанному. Однако преподавателю, воспитателю следует учитывать, что если интересы подростков не направляются взрослыми, то они могут принять нездоровое направление, приводить к бездумному время препровождению.

Развитие интересов способствует, формирует у подростков активного отношения к окружающему миру, творческого мышления, а к концу этого возраста начинают формироваться интересы к определённой профессии. Однако о профессиях и трудностях, связанных с ними, у многих учащихся поверхностные. Важно в этом возрасте организовать целенаправленную работу по профориентации на различные военные и гражданские профессии, с теми требованиями, которые эти профессии предъявляют к человеку.

Характерной чертой старших подростков является более углублённое понимание сущности нравственных качеств и черт характера окружающих людей, а также интенсивное осознание качеств своей личности.

Старшие подростки, как правило, уже знакомы с рациональными приёмами умственного труда, но пользуются ими не всегда. То же можно сказать и об их отношении к режиму, об умении планировать и рационально использовать время.

В связи с половым созреванием в жизни старших подростков заметную роль начинают играть взаимный интерес мальчиков и девочек друг к другу. Первые переживания влюблённости накладывает свой отпечаток на их поведение. Воспитателю важно учитывать эту особенность и создавать условия для формирования у кадет высоконравственных представлений о дружбе и любви, о создании нормальных взаимоотношений между мальчиками и девочками. Подростку особенно необходимо чуткое отношение, понимание и поддержка воспитателей. Не следует специально привлекать большое внимание подростков к тем изменениям, которые происходят в их организме и психике, но необходимо правильно разъяснять закономерности этих явлений и их биологическое значение. Особо важно в этот период санитарно - гигиеническое просвещение.

Старшие подростки охотно занимаются физическим трудом, так как эта деятельность даёт возможность им проявлять свою активность, реализовывать потребность проявить себя в качестве взрослого человека. Особенно привлекает подростка коллективный труд, позволяющий им общаться, соизмерять свои силы и способности.

Старшие подростки нередко предпочитают труд отдыху, даже если отдых протекает в исключительно благоприятных условиях. Но педагогу необходимо учитывать, что не всякий труд воспитывает сам по себе, а только труд хорошо организованный, учитывающий интересы учащихся и их возрастные возможности.

Воспитание идеологии кадет 8-9 классов.

Кадет знает:

- современные и исторические законы и заповеди кадета и может их объяснить;
- Умеет объяснить суть и расположение знаков различия и отличия на форме, головном уборе;
- Может объяснить символы своего Отечества (флаг, гимн, герб);

- Современные воинские чины Российских вооружённых сил;
- Знает атрибутику (Знамя, Герб, Гимн, эмблема).

Кадет 8-9 классов знакомят с:

- современными кадетскими школами и корпусами;
- наградами СССР и РФ;
- воинскими чинами и званиями Российской императорской армии;
- историей русского военного костюма;
- Уставом школы
- историческими символами Отечества (флаги, гимны, гербы).

Кадет 8-9 классов:

- знает несение почетных караулов;
- ведет шефскую работу с младшими классами, ветеранами труда и войны;
- участвует в воинских ритуалах «представительского» характера.

Формы работы:

беседы; просмотр фильмов; экскурсии; практические занятия; строевые занятия; встречи с ветеранами ВС и ВМФ, Великой Отечественной войны и локальных войн.

Интеллектуальное воспитание кадет 8-9 классов.

I. Кадет 8-9 классов прослушивает Курс «Программа нравственно-психологического самосовершенствования личности кадета», («Познай себя»).

Познавая себя человек, становится сильнее.

Благородная жизнь (что означает быть по-настоящему добрым человеком; что представляют из себя благородные люди;

что происходит с человеком, который жертвует собой во имя других людей).

II. Кадет 8-9 классов обладает знаниями и умениями в области Научной организации труда (НОТ).

1. Кадет знает как стать внимательнее;
2. Кадет владеет приёмами лучшего запоминания;
3. Кадет владеет информацией о проблеме: «как научиться мыслить»;
4. Кадет знает способы развития воображения;
5. Кадет умеет ценить и рассчитывать время.

Правовое воспитание кадет 8-9 классов.

I. Кадет знает и выполняет все правила внутреннего распорядка

II. Кадет знает и выполняет правила дорожного движения.

Знакомство с законодательными актами:

- знакомиться с некоторыми положениями Закона РФ «О воинской обязанности и воинской службе».

Эстетическое воспитание кадет 8-9 классов (по программам классных руководителей и воспитателей).

1. Воспитание культуры поведения у кадет 8-9 классов.
2. Кадет знакомится с историей традиционных русских ремёсел .

Военное и физическое воспитание кадет 8-9 классов.

Строевая подготовка

- а) знает обязанности военнослужащего перед построением и в строю;

- б) умеет уверенно и правильно выйти из строя, возвратиться в строй, подойти к начальнику и отойти от него, обратиться к старшему начальнику;
- г) умеет здороваться в движении в составе взвода;
- д) умеет выполнять команды в развёрнутом строю:
- отделение, в одну шеренгу становись;
 - равняйся, смирно, налево равняй, вольно, заправиться, отделение ко мне;
 - отделение, вправо (влево) от середины разомкнись (на указанное количество шагов), разомкнись, сомкнись;
 - отделение, стой;
 - идти не в ногу;
 - отделение, правое (левое) плечо вперёд марш, прямо;
 - отделение, на 1-2 рассчитайся, по порядку рассчитайся;
 - отделение в 2 шеренги – стройся;
 - отделение в 1 шеренгу – стройся.

Огневая подготовка.

Кадет 8-9 класса:

- а) знает назначение и боевые свойства автомата АК-74.

**Кадет 8-9 класса выполняет следующие нормативы по общей подготовке
Физическая подготовка.**

Требование к уровню физического развития кадета 8 класса.

№		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"	На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	Бег 30 м	6,7	7	7,5	7	7,3	8
2.	Бег 60 м	11,2	11,7	12,5	11,7	12,2	12,7
3.	Бег 1000 м	8,1	8,2	8,3	8,5	9	9,1
4.	Бег с учетом времени 1000 м	12	12,4	13,4	13	14,4	15,5
5.	Челночный бег 3*10 метров	10,2	10,4	9,6	9,6	9,8	10
6.	Прыжки в длину с места	190	170	165	165	150	130
7.	Прыжок в длину с разбега	390	340	280	330	280	230
8.	Прыжок в высоту с разбега	100	95	85	95	90	75
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	105	100	90	115	110	100
10.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	21	20	20	19	18
11.	Подъем туловища без времени (кол-во раз)	34	30	26	30	28	24
12.	Подтягивание на перекладине (мал.) из виса лежа (дев.)	8	6	4	17	14	12
13.	Метание мяча (вес 150 гр)	37	32	23	22	17	14
14.	Наклон вперед из	12	10	8	14	12	10

	положения сидя на полу						
15.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	17	14	12	12	10	8
16.	Вис на согнутых руках (в сек.)	19	18	17	13	12	11

Требование к уровню физического развития кадета 9 класса.

№		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"	На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	Бег 30 м	6,6	6,8	7,2	7	7,3	8
2.	Бег 60 м	10,8	11,2	12	11,4	12	12,5
3.	Бег 1000 м	8	8,1	8,2	8,4	8,5	9
4.	Бег с учетом времени 1000 м	11,2	12	13	12,2	14	15
5.	Челночный бег 3*10 метров	10	10,2	9,4	9,4	9,6	9,8
6.	Прыжки в длину с места	200	180	175	170	155	140
7.	Прыжок в длину с разбега	400	350	300	340	300	250
8.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	95	90	80
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	110	105	95	120	115	105
10.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	22	21	21	19	18
11.	Подъем туловища без времени (кол-во раз)	36	32	28	32	30	26
12.	Подтягивание на перекладине (мал.) из вися лежа (дев.)	9	7	5	18	15	13
13.	Метание мяча (вес 150 гр)	40	35	26	23	18	15
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу	13	11	9	15	13	11
15.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	19	16	14	13	11	9
16.	Вис на согнутых руках (в сек.)	20	19	18	14	13	12

Выполнение обязанностей командира отделения (КО) и несение внутренней службы

Кадет 8-9 класса знает обязанности КО из Устава ВС РФ и Устава школы, умеет практически их исполнять.

Кадет 8-9 класса

- а) умеет проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;
- б) знает правила оказания первой медицинской помощи и умеет её оказать при обморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Кадет 8-9 класса выполняет следующие нормативы по ВМП:

		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	развёртывание ИПП (индивидуально-перевязочный пакет)	20	25	30
2.	Наложение первичной повязки на голову (мин, сек)	1,50	1,55	2,00
3.	Наложение первичной повязки на глаз (мин, сек)	1,50	1,55	2,00
4.	Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (сек)	15	20	25
5.	Наложение закрутки с помощью косынки на бедро (сек)	40	45	50
6.	Наложение закрутки на плечо (сек)		45	50
7.	Наложение на нижнюю конечность шины (мин, сек)	4,10	4,40	5,10

Туристическая подготовка

Кадет 8-9 класса:

- а) умеет работать с картой;
- б) умеет составлять планы и схемы местности;
- в) умеет распознавать деревья, кустарники, грибы, цветы;
- г) умеет оказать первую медицинскую помощь в походе подручными средствами;
- д) знает правила тушения костров

Основные возрастные особенности и задачи воспитания кадет 16-17 летнего возраста (10-11 класс).

Юношеский возраст – это период завершения физического развития. В это время замедляется рост тела в длину, увеличивается объём груди, исчезает впечатление нескладности, увеличивается мускульная сила, в основном заканчивается половое созревание, завершается формирование нервных клеток коры мозга.

Старшие кадеты способны более длительное время, чем подростки, занимается различными видами деятельности. Растёт самосознание, увеличивается их потребность в самоопределении, повышается роль самооценки, перестраивается мотивационная сфера.

В процессе воспитания надо помогать отвечать своим воспитанникам на вопросы: «В чём смысл жизни? В чём истинное счастье человека? Каковы мои способности и возможности? Каково моё призвание?...» Интересы старшеклассников становятся всё более избирательными и устойчивыми. У многих наблюдается перерастание интереса к предмету в интерес к науке.

Те изменения, которые происходят в развитии мышления старших кадет, приводят к необходимости пересмотра методов обучения, выбора новых методов и приёмов. Растущая критичность мышления побуждает их не принимать на веру сказанное учителем или воспитателем, требует аргументации и глубокой доказательности

выдвинутых положений, вызывает потребность лично убедиться в их истинности. Поэтому разговоры со старшеклассниками требуют значительных усилий.

Старшеклассникам свойственен романтический взгляд на жизнь, некоторая самоуверенность в собственном будущем. Происходящий процесс самоопределения личности, рост самосознания, желание освободиться не только от недостатков в поведении, но и совершенствовать личность в целом. Поэтому большое значение имеет воспитание правильных идеалов и ориентиров.

Задача воспитателя-помочь старшему кадету разобраться в чертах своей личности, объективно оценить свои положительные и отрицательные качества, наметить цель и программу самовоспитания, поиска своей будущей профессии...

Старший школьный возраст – это пора первых юношеских увлечений, первой любви. Они передают большое значение дружбе, верности идеалам, данному слову. Нарушение чистоты и верности в личных отношениях, неудачи в деятельности, в достижении целей, разочарование в людях вызывают у юношества сильные переживания, срывы в поведении, могут приводить к необоснованным обобщениям и проявлениям негативизма.

Ребята особо ценят в своих друзьях эмоциональность, взаимное понимание, искренность. Поэтому психологически друг в юношеском возрасте становится самым близким человеком, так как он удовлетворяет потребность в сопереживании. В числе друзей старшеклассника нередко оказываются и взрослые, родители, педагоги. Старший становится образцом, человеком, у которого можно позаимствовать опыт, воспользоваться советом.

Старшие кадеты высоко ценят общую культуру и эрудицию воспитателей, но в некоторых случаях могут простить им отсутствие осведомлённости по какому-либо из интересующих их вопросов, однако, как правило, не прощают душевной чуждости, равнодушия, расхождения слова и дела. Умение педагога сохранить внутренний контакт с воспитанниками, понять мир переживаний и поисков, вовремя прийти на помощь, указать выход из трудной ситуации - важное условие воспитания старших школьников.

Руководство со стороны педагогов принимает форму тактичного совета, помощи с предоставлением старшеклассникам инициативы, самостоятельности и ответственности в решении и выполнении обязанностей и поручений. Контроль в значительной степени возлагается на самих кадет.

Воспитание идеологии кадет 10-11 класса.

Кадет знает:

- современные и исторические законы и заповеди кадета и может их объяснить;
- историю кадетских школ;
- имена руководителей страны, вооружённых сил России;
- награды Российской империи, награды СССР и РФ;

Кадеты знакомятся:

- наградами сегодняшней России;
- историческими символами Отечества (флаги, гимны, гербы).

- Кадет знает:

- несение почётного караула у памятников и во время памятных дат Российского воинского календаря.

Формы работы:

- беседы;
- просмотр фильмов;
- экскурсии;
- практические занятия;
- строевые занятия; ведение
- встречи ветеранов ВС и ВМФ, воинами.

Интеллектуальное воспитание кадет 10-11 класса

I. Кадет прослушивает курс «Программа нравственно-психологического самосовершенствования личности кадета» («Познай себя»).

II. Кадет обладает знаниями и умениями в области Научной организации труда (НОТ).

- Кадет осознаёт роль и место ученика на уроке;
- Кадет учится приёмам, помогающим правильно слушать и записывать;
- Кадет учится говорить правильно;
- Кадет знает все «хитрости» и «тонкости» в подготовке домашнего задания;
- Кадет знает секреты отличной подготовки к экзаменам.

Правовое воспитание кадет 10-11 класса

I. Кадет знакомится со следующими законодательными актами:

- знает основные положения законодательства РФ по защите имущественных и личных неимущественных прав граждан;
- знакомится с Законом РФ «О статусе военнослужащих»;
- знакомится с Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе» (Раздел III, IV);

II. Знакомство с деловыми бумагами.

- умеет написать автобиографию;
- умеет заполнить анкету.

III. Правила дорожного движения.

Кадет:

- умеет пользоваться всеми видами общественного транспорта;
- знает все дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие, предписывающие, указательные);

Эстетическое воспитание кадет 10-11 класса

1. Воспитание культуры поведения у кадет. Занятия проводятся в соответствии с программой «Этикет».

2. Кадет умеет танцевать вальс.

3. Кадет посещает 1 раз в год музей, либо выставку, либо другое зрелищно-познавательное мероприятие.

4. Кадет знакомится с историей различных театральных жанров.

Военное и физическое воспитание кадет 10-11 класса

Строевая подготовка

- а) умеет осуществлять перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- б) изучает и знает основы строевого слаживания взвода, умеет выполнять команды перестроения в составе взвода в развёрнутом и походном строю;
- в) знает, в чём заключается подготовка личного состава к строевому смотру и его проведение;
- г) умеет исполнять в движении строевую песню;

Огневая подготовка.

- а) знает правила и меры безопасности при проведении стрельб;
- б) знает условия выполнения начального упражнения;
- в) умеет правильно и уверенно действовать на огневом рубеже, выполнять команды:
 - «К бою!»;
 - «Прекратить стрельбу!»;
 - «Разряжай!»;
 - «Оружие к осмотру!»;
- г) умеет правильно принимать положение для стрельбы: лёжа, с колена, из-за укрытия (стоя, лёжа), из окопа, из воронки;

Общевоинские уставы ВС РФ.

Кадет знает уставы ВС РФ в объёме программы за 7-11 классы.

Физическая подготовка.

Требование к уровню физического развития кадета 10 класса.

№	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---	----------	---------

		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"	На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	Бег 30 м	6,5	6,7	7	6,8	7,1	7,7
2.	Бег 1000 м	7,5	8	8,1	8,3	8,4	8,5
3.	Бег с учетом времени 2000 м (юн.), 1000 м (дев.)	17	18	19	12,1	13,4	14,4
4.	Челночный бег 3*10 метров	9,8	10	9,2	9,2	9,4	9,6
5.	Прыжки в длину с места	210	190	185	175	160	150
6.	Прыжок в длину с разбега	410	380	310	345	310	270
7.	Прыжок в высоту с разбега	110	105	95	95	90	85
8.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	115	110	100	125	120	110
9.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	23	22	22	21	20
10.	Подъем туловища без времени (кол-во раз)	38	34	30	34	32	28
11.	Подтягивание на перекладине (мал.) из виса лежа (дев.)	10	8	6	19	16	14
12.	Метание мяча (вес 150 гр)	43	41	36	25	23	21
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу	14	12	10	16	14	12
14.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	21	18	16	14	12	10
15.	Вис на согнутых руках (в сек.)	21	20	19	15	14	13

Требование к уровню физического развития кадета 11 класса.

№		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"	На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1.	Бег 30 м	6,3	6,5	6,8	6,7	7	7,5
2.	Бег 1000 м	7,4	7,5	8	8,2	8,3	8,4
3.	Бег с учетом времени 2000 м (юн.), 1000 м (дев.)	15	17	18,3	12	13,3	14,2
4.	Челночный бег 3*10 метров	9,6	9,8	9	9	9,2	9,4
5.	Прыжки в длину с	220	200	195	180	165	160

	места						
6.	Прыжок в длину с разбега	430	390	340	350	320	280
7.	Прыжок в высоту с разбега	115	110	100	100	95	90
8.	Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	120	115	105	130	125	115
9.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	24	23	23	23	21
10.	Подъем туловища без времени (кол-во раз)	40	36	32	36	34	30
11.	Подтягивание на перекладине (мал.) из виса лежа (дев.)	11	9	7	20	17	15
12.	Метание мяча (вес 150 гр)	45	38	41	27	25	23
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу	15	13	11	17	15	13
14.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	23	20	17	15	13	11
15.	Вис на согнутых руках (в сек.)	22	21	20	16	15	14

Радиологическая, химическая, бактериологическая защита (РХБЗ).

Кадет:

- а) знает основные свойства боевых биологических средств;
- б) знает, как действовать в случае поражения отравляющими веществами;
- в) знает существующие средства индивидуальной защиты органов дыхания, их устройство и порядок использования.

Кадет выполняет следующие нормативы по РХБЗ

1	Надевание ОЗК на открытой местности (мин, сек)	3,00	3,20	4,00
2	Действия по вспышке ядерного взрыва (сек)	2	3	4
		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
3	Действия по сигналу «химическая тревога», одевание противогаза, защитной одежды в виде комбинезона (мин, сек)	4,40	5,00	6,00
4	Снятие защитной одежды и противогаза (мин, сек)	4,00	5,00	5,30

Военно-медицинская подготовка (ВМП).

1. Кадет:

- а) знает устройство и назначение аптечки индивидуальной АИ-2;
- б) умеет оказывать первую медицинскую помощь при поражении ОВ.

Кадет выполняет следующие нормативы по ВМП:

		На оценку "5"	На оценку "4"	На оценку "3"
1	осуществление искусственного дыхания методом «рот ко рту» или «рот к носу»	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибки
2	проведения непрямого массажа сердца 2 ошибки	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибки

Туристическая подготовка.

Кадет:

- а) умеет ориентироваться на местности;
- б) умеет работать с компасом, картой;
- г) умеет оказать первую медицинскую помощь в походе;
- д) умеет по природным признакам определить погоду на завтра.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Положение о кадетском классе. Общевоинские Уставы Вооруженных Сил РФ:

- ✓ Задачи и цели кадетского класса. Организация обучения и воспитания кадет. Обязанности и правила поведения кадет.
- ✓ Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Правила воинской вежливости и поведения кадет.
- ✓ Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Воинское приветствие.
- ✓ Воинские звания и знаки различия.

История кадетского движения в свете военной истории России.

Пояснительная записка

Программа курса рассчитана на привитие подрастающему поколению чувства преданности своему Отечеству, уважения к истории своей Родины, потребности в «служении Отечеству» на ярких примерах истории Отечества посредством изучения традиций, обычаев, нравов кадетского движения, а также жизни и деятельности выдающихся кадет прошлого. Без знания прошлого своей страны нельзя создавать настоящее и строить будущее. История Отечества – это не только изучение явлений прошлого и хронологическое повествование. История – это богатый духовный и нравственный опыт людей разных поколений. Курс «История кадетского движения» - это не только изучение истории кадетских корпусов и отдельных деятелей прошлого, но и духовное, нравственное, патриотическое воспитание, которое способствует становлению и развитию кадета, как личности и гражданина.

Цели курса: «История кадетского движения в свете военной истории России»:

- создание условий для духовного, нравственного и патриотического воспитания воспитанников и кадет, развития у них гражданского самосознания;
- создание основы к сознательному добровольному и творческому служению Отечеству на военном и гражданском поприще.

Задачи курса:

- Приобщение воспитанников и кадет к национальной истории и духовной культуре через изучение истории кадетского движения.
- Формирование личности кадета через приобщение к духовным ценностям и традициям народа.
- Возрождение и развитие традиций кадетского движения через изучение лучших исторических и культурных традиций кадетских

корпусов дореволюционной России.

- Создание условий для воспитания личности кадета на примере жизни и деятельности выдающихся кадет и исторических личностей прошлого.

- Воспитание у кадет чувства гордости за принадлежность к «кадетскому братству».

Программа курса «История кадетского движения» рассчитана на кадет и воспитанников с 7 по 11 классы.

«Мы – кадеты». 7 класс

Этот этап ориентирован на воспитанников, готовившихся стать кадетами.

Главная задача – знакомство воспитанников с историей, традициями, заповедями кадетского братства.

Методы занятий:

1. Диалог.
2. Диспут, дискуссия.
3. Интеллектуальные игры и викторины.
4. Мультимедийные презентации, просмотр фильмов.

Прогнозируемый результат – готовность воспитанников стать достойными кадетами.

Критерии результативности:

1. Достойное поведение, отсутствие правонарушений.
2. Активное участие кадет в делах класса.

«Звание скромное и гордое - кадет». 8 класс

Задача:

Ознакомить кадет с историей кадетских корпусов, жизнью и деятельностью выдающихся выпускников, чья судьба является ярким примером служению Отечеству.

Методы занятий:

1. Диалог;
2. Диспут, дискуссия.
3. Интеллектуальные игры и викторины.
4. Мультимедийные презентации, просмотр фильмов.
5. Беседа, лекция.

Оборудование: аудио- и видеоматериалы, иллюстрированные материалы, книжные и фотовыставки.

Прогнозируемый результат – усвоение кадетами ценностей на примере истории кадетского движения.

Критерии результативности:

Отсутствие нарушений дисциплины и правонарушений, поведение, достойное кадета. Активный интерес историей, частота посещений библиотеки, уровень успеваемости по истории.

Активное участие кадет в делах класса.

Удовлетворительный балл и выше оценки по уровню «дисциплинированности».

«Завещанная доблесть». 9 класс

Задача

– знакомство кадет с историей кадетских корпусов г. Москвы и России, жизнью и деятельностью выдающихся выпускников, чья судьба является ярким примером служению Отечеству.

Методы занятий:

1. Диалог;
2. Диспут, дискуссия.
3. Интеллектуальные игры и викторины.
4. Мультимедийные презентации, просмотр фильмов.
5. Беседа, лекция.

Оборудование: аудио- и видеоматериалы, иллюстрированные материалы, книжные и фотовыставки.

Прогнозируемый результат - усвоение кадетами ценностей на примере истории кадетского движения.

Критерии результативности:

Отсутствие нарушений дисциплины и правонарушений, поведение, достойное кадета.

Активный интерес историей, частота посещений библиотеки, уровень успеваемости по истории.

Активное участие кадет в делах класса.

Удовлетворительный балл и выше оценки по уровню «дисциплинированности».

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего (час)
2	«Мы - кадеты» (7 класс)	9	2	11
3	«Звание скромное и гордое – кадет» (8 класс)	24	10	34
4	«Завещанная доблесть» (9 класс)	25	9	34
5	«Честь родного погона» (10 класс)	24	10	34
6	«Во имя доблести, добра и красоты» (11 класс)	16	18	34
итого		114	56	170

«МЫ – КАДЕТЫ» -7 класс

Цель: Познакомить кадет с историей, традициями, заповедями кадетского братства.

№ п/п	Содержание	часы
ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ (1 час)		
1	Предмет. Цели. Задачи курса «История кадетского движения»	1
ТЕМА 2. ИСТОРИЯ КАДЕТСКОГО ДВИЖЕНИЯ (4 часа)		
2	Петр I – основатель военно-учебных заведений в России. Военные школы Петра I – основа кадетских корпусов	1
3	Образование Суворовских и Нахимовских училищ	1
4	Возрождение кадетского движения в России в 90-х годах. XX столетие	1
5	Итоговое занятие «История кадетского движения». Викторина	1
ТЕМА 3. ТРАДИЦИИ КАДЕТСКИХ КОРПУСОВ РОССИИ (3 часа)		
6	Символы и ритуалы в кадетских корпусах	1
7	Кадетское братство	1
8	Общевойсковые традиции и общекадетские традиции	1
ТЕМА 4. БЫТЬ НАСТОЯЩИМ КАДЕТОМ – СТРЕМИТЬСЯ СТАТЬ ВЫСОКОНРАВСТВЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ (3 часа)		
9	Кадет кадету брат. Обсуждение	1
10	Быть добрым – это значит быть слабым? Диспут	1
11	Быть хозяином своих слов. Обсуждение	1
Итого:		11

«ЗВАНЬЕ СКРОМНОЕ И ГОРДОЕ - КАДЕТ» - 8 КЛАСС

Цель: Познакомить кадет с историей кадетских корпусов, жизнью и деятельностью выдающихся выпускников этих корпусов.

№ п/п	Содержание	часы
ТЕМА 1. (5 часов)		
1	Введение. Предмет. Цели. Задачи	1
2	Повторение. История кадетского движения в России. Викторина	1
3	Традиции кадетских корпусов. Брейн-ринг	1
4	Заповеди товарищества и кодекс чести кадета. Тестирование	1
5	Обсуждение результатов тестирования	1
ТЕМА 2. КАДЕТСКИЕ КОРПУСА России (29 часов)		
1	Первый Его Императорского Величества кадетский корпус	2
2	Выдающиеся кадеты 1. Фельдмаршал П.А.Румянцев 2. Писатель, драматург Сумароков А.П. 3. Генерал-фельдмаршал Прозоровский А.А. 4. Герой Отечественной войны 1812 года генерал Дохтуров Д.С. 5. Герой Отечественной войны 1812 года генерал Кульнев Я.П. 6. Герой Отечественной войны 1812 года генерал Толь К.Ф. 7. Поэт Рылеев А.А.- вождь декабристов 8. Бестужев А.А. – писатель, декабрист	1 1 1 1 1 1 1 1
3	Второй кадетский Императора Петра Великого	2
4	Выдающиеся кадеты Второго кадетского корпуса 1. Генерал-лейтенант Засядко А.Д., родоначальник ракетной артиллерии 2. Генерал Коновницын П.П., герой Отечественной войны 1812 года 3. Герои Отечественной войны 1812 года, выпускники Второго кадетского корпуса 4. Поэт Бенедиктов В.Г. 5. Поэзия Надсона С.Я.	1 1 1 1 1
5	Пажеский Его Императорского Величества корпус	2
6	Выдающиеся кадеты Пажеского кадетского корпуса 1. Писатель Радищев А.Н. 2. Полководец Брусилов Н.П. 3. Вождь декабристов Пестель П.И. 4. Ученый географ, путешественник Кропоткин П.А. 5. Исследователь Дальнего Востока Н.Н. Муравьев-Амурский	1 1 1 1 1
7	Константиновский кадетский корпус	2
8	Выдающиеся кадеты Константиновского кадетского корпуса 1. Писатель Батенков Г.С. 2. Герой Севастопольской обороны генерал Хрулев С.А. 3. Генерал Драгомиров М.И.	1 1 1
Итого:		34

«ЗАВЕЩАННАЯ ДОБЛЕСТЬ» -9 класс

Цель: Познакомить кадет с историей кадетских корпусов, а также с жизнью и деятельностью выдающихся выпускников этих корпусов.

№ п/п	Содержание	часы
ТЕМА 1. Введение. Предмет. Цели. Задачи (1 час)		1
ТЕМА 2. КАДЕТСКИЕ КОРПУСА (18 часов)		1
1	Павловский кадетский корпус 1	1
2	Александровский кадетский корпус 1	1
3	Александровский Императора Александра II кадетский корпус 1	1
4	Николаевский кадетский корпус	1

5	Выдающиеся кадеты Николаевского кадетского корпуса	1
	Великий русский поэт М.Ю.Лермонтов	1
	Ученый-географ Семенов-Тяньшанский П.П.	1
	Композитор Мусоргский М.П.	1
6	Морской кадетский корпус	3
	Выдающиеся кадеты Морского кадетского корпуса	1
	Великий мореплаватель Крузенштерн И.Ф.	1
	Адмирал, мореплаватель Беллинсгаузен Ф.Ф.	1
	Адмирал, флотоводец Лазарев М.П.	1
	Ученый, писатель Даль В.И.	1
	Изобретатель летательных аппаратов Можайский А.Ф.	1
	Великий композитор Римский-Корсаков Н.А.	1
	Живописец, баталист Верещагин В.В.	1
	Адмирал, флотоводец Сенявин Д.Н.	1
ТЕМА 3. КАДЕТСКИЕ КОРПУСА В МОСКВЕ (15 часов)		
1	Первый Московский Императрицы Екатерины II кадетский корпус	2
2	Выдающиеся кадеты Первого Московского кадетского корпуса	1
3	Военный, ученый, артиллерист Маркевич А.И.	1
4	Выдающийся русский художник Федотов П.А.	1
5	Маршал Советского Союза Тухачевский М.Н.	1
6	Второй Московский Императора Николая кадетский корпус	2
7	Выдающиеся кадеты Второго Московского кадетского корпуса	1
8	Известный русский писатель А.И. Куприн	1
Итого:		34

«ВО ИМЯ ДОБЛЕСТИ ДОБРА И КРАСОТЫ» -10 класс

Цель: Сформировать понимание того, что кадетские корпуса России имели не только свои особенности, но и были едины в вопросах образования, нравственных вопросах и отношении к религии.

№ п/п	Содержание	часы
1	Введение. Предмет. Цели. Задачи	1
2	Программы обучения в кадетских корпусах	1
3	Форма одежды в кадетских корпусах	2
4	Знамена и нагрудные знаки кадетских корпусов	3
5	Символы и традиции	2
6	Особенности и единство	1
7	Типы кадет в дореволюционных кадетских корпусах	1
8	Духовная и культурная жизнь кадет в корпусах	1
9	Директора, преподаватели, корпусные офицеры	1
10	Императоры России и кадетские корпуса	1
11	Церковь и кадетские корпуса	1
12	Познавательная игра «Достоправные кадеты»	1
13	Российские кадетские корпуса за рубежом	1
14	Первый Русский Великого Князя Константин Константиновича кадетский корпус	2
15	Крымский кадетский корпус. Донской Императора Александра III кадетский корпус. Корпус-лицей императора Николая II во Франции	2
16	Объединение кадет Российских кадетских корпусов за рубежом	2

17	Современные кадетские корпуса в Петербурге	2
18	Современные кадетские корпуса в Москве	2
19	Современные кадетские корпуса в России	2
Итого		34

Общефизическая подготовка - ОФП (7-11 класс)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Цели и задачи ОФП

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Поэтому целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Развитие общефизической выносливости.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.
- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.
- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 7-11 класс

7 класс (68 часов - общеобразовательный процесс)

Гимнастика: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление

прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку.

Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол.

8 класс (68 часов - общеобразовательный процесс)

Гимнастика: кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусках (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.

Упражнения на разновысоких брусках (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Легкая атлетика: Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»).

Спортивные игры:

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом;

9 класс (68 часов - общеобразовательный процесс)

Гимнастика: Передвижение в вися на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики):

подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусках (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.

10 класс (68 часов - общеобразовательный процесс)

Гимнастика: Упражнения на брусках (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом.

Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом.

Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом.

11 класс (68 часов - общеобразовательный процесс).

Гимнастика: упражнения (юноши) длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемахом вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игра по правилам.

Показатели физической подготовленности учащихся кадетских классов

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м (с) Прыжок в длину с места (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	12 180	165 18
В выносливости (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км (мин)	8.50	10.20
В координации	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	8.2	8.8

Строевая подготовка (7-11 класс) -165 час.

Тема 1. Строи и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.

Тема 2. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить».

Тема 3. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом.

Тема 4. Движение строевым шагом.

Тема 5. Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Тема 6. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.

Тема 7. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке.

Огневая подготовка (30 часа в год) 7-11 класс

Тема 1. История развития стрелкового отечественного оружия.

Тема 2 .Материальная часть автомата Калашникова (назначение, боевые свойства, общее устройство)

2.1 Разборка и сборка автомата. Чистка и смазка.

2.2 Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

Тема 3. Назначение, общие характеристики, устройство и назначение механизмов пневматической винтовки ИЖ-38.

Тема 4. Работа и взаимодействие механизмов пневматической винтовки при зарядании и выстреле. Чистка, смазка, хранение.

Тема 5. Меры безопасности при стрельбе и порядок выполнения стрельбы в тире.

Тема 6. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, дыхание.

Тема 7 – 9. Подготовительные, вспомогательные и основные упражнения по стрельбе. Стрелковые игры.

Тема 10. Зачёт.

Военно-медицинская подготовка (15 час год)

Тема 1. Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.

Тема 2. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Тема 3. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.

Тема 4. Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.

Тема 5. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Тема 6. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов.

Тема 7. Транспортировка раненых.

По окончании учебного года проводятся Военно-полевые сборы, которые закрепляют знания и навыки начальной военной подготовки.

Этикет

Хороший тон, учтивые манеры, правила приличия, культура общения – всё это этикет. Без соблюдения правил хорошего тона невозможны политические, экономические, культурные, нравственные и семейные взаимоотношения. Кадет должен иметь представления о военном этикете, который имеет дополнительные формы общения, ношение одежды, психологию поведения.

Поведение человека в обществе — своеобразная визитная карточка, по которой можно узнать не только, как он воспитан и где вырос, но и как он относится к людям и насколько удобна его жизнь. Английская поговорка гласит: хорошие привычки лучше хороших принципов, а хорошие манеры лучше хороших привычек. Умение правильно держать себя в обществе — одно из слагаемых успеха. Своими действиями мы можем невольно оскорбить другого человека или, напротив, заслужить одобрение.

Правила хорошего тона регламентируют наше общение буквально везде: в гостях, в поездке, на работе и даже в Интернете!

Содержание курса.

№ п/п	тематика	количество часов
1	Из истории курса.	1
2	Приветствие и представление. Знакомство	1
3	Общение и взаимоотношения людей.	2
4	Как обращаться друг к другу. Пишем письма. Разговор по телефону. Поведение в общественных местах.	4
5	Как вести себя на улице, в транспорте, в автомашине.	1
6	Поведение в коллективе, музее, театре, кино, концертном зале, на выставке, в магазине, ресторане, кафе. Поведение прихожан в церкви.	2
7	Встречаем гостей. Гостеприимство. Торжественный приём. Различные визиты.	3

8	Правила поведения за столом. Сервировка, приём пищи. Банкет.	2
9	Взаимоотношения в семье. Семейные торжества. Приём подарков в день рождения.	4
10	Умеем ли мы одеваться? Форма и содержание одежды дома, в гостях, в общественных местах, на вечеринке, на официальном приёме и т.д.	2
11	Хорошие манеры.	2
12	Дорожный этикет: в поезде, самолёте, теплоходе. В гостинице, санатории, доме отдыха, зарубежной поездке.	4
13	Народный этикет. Традиционные национальные костюмы.	2
14	Военный этикет	6
Итого:		36 ч.