

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования

Администрация Старорусского муниципального района

МАОУ СОШ №8

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МАОУСОШ
№8
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 Голоснова Н.П.
Приказ № 191
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Юнармия»
5-9 классы

на 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 5-9 классов (далее – Программа) разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», требованиями ФГОС, на основании федеральной рабочей программы воспитания, рабочей программы воспитания МАО УСОШ №8, а также составлена с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р;
- Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» от 28.05.2016;
- Положение о региональных отделениях, местных отделениях Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ», утверждено решением Главного штаба ВВПОД «ЮНАРМИЯ», протокол №4 от 26.01.2017

Актуальность Программы

Программа направлена на формирование у детей патриотизма, ценностного отношения к своей малой и большой Родине, которую нужно оберегать, посредством реализации военно-патриотического воспитания детей и молодежи в внеурочной деятельности.

Актуальность Программы заключается в повышении значимости военно-патриотического воспитания обучающихся через интегрированную деятельность по следующим взаимосвязанным направлениям:

- познавательная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность данной Программы подтверждается словами президента Российской Федерации В.В. Путина: «У нас нет, и не может быть никакой другой объединяющей идеи, кроме патриотизма» и учитывает запросы со стороны детей и родителей на содержание программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

Педагогическая целесообразность Программы

Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образовано по инициативе Министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты.

Программа основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию справедливых решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Реализация Программы основывается на тесной межпредметной интеграции дисциплинами «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Краеведение».

Процесс формирования готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания. Программа способствует освоению учебной информацией личностно значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувств уважения к воинам Вооруженных Сил РФ, формирования желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания Программы учитывались:

- основные закономерности развития теории военно-патриотического воспитания;

- интегративность—охватмногихсферчеловеческойдеятельности;
- направленностьнаформированиеуобучающихсясовременногоуровнякультурыбезопасностижизнедеятельностидлясниженияотрицательноговлияния

«человеческогофактора»набезопасностьличности,обществаигосударства.

ОтборсодержанияПрограммыпроведенсучетомсистемногоподхода,всоответствииискоторымобучающиесядолжныосвоитьсодержание,значимоедляформирования гуманистического мировоззрения, познавательной, нравственной культуры,ценностногоотношенияксвоемуздоровьюимотивационнойустановкинаведениездоровогоображизни, любвиксвоемукраю иегоистории.

ОписаниеместаПрограммыв учебномплане

СодержаниеПрограммыпредполагаетееосвоениеза5летобучениянауровнеосновногообщего образования.

ОбъемПрограммынаवेशькурсоввнеурочнойдеятельностисоставляет170часов.Программа для обучающихся 5 – 9 классов рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа учебногвремениежегодно.

2. Цельи задачи Программы.

2.1. Цель Программы: формирование активной гражданской позиции,патриотизма обучающихся посредством вовлечения их в деятельность по приобретению социально значимых знаний о военно-историческом наследии Отечества и престиже военной службы, формированию готовности к выполнению священного долга по защите Родины, следованию идеям здорового образа жизни, воспитанию любви к родному краю.

2.2. Задачи Программы:

- воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;
- расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;
- обучить начальным знаниям по основам военной службы;
- систематизировать представления о требованиях, предъявляемых к будущему военному служащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;
- познакомить со структурой Вооружённых сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;
- обучить приёмам стрельбы из пневматического и лазерного оружия, метания гранаты в цель;
- формировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне
- сформировать способность осмысливать события и явления действительности в взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

Формы организации учебного процесса в внеурочной деятельности:

Беседы, лекции, строевые подготовки, практические занятия

Воспитательный потенциал

Целевые ориентиры: патриотическое воспитание

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;
- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Формы контроля оценки результатов освоения обучающимися: зачет / не зачет (для всех)

3. Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- осознанное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;
- понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- положительный опыт взаимодействия с сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные

Обучающиеся формируют навыки умения

Регулятивные:

- определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;
- адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости вносить коррективы;
- находить достаточные средства для решения учебных задач;

Познавательные:

- делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действии полководцев;

- организовывать проектно-исследовательскую деятельность;
- находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсов.

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками в группе;
- работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;
- осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- адекватно использовать
- соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- использовать знания о назначении, организации и основных задачах, выполняемых Вооруженными Силами Российской Федерации, в построении маршрута получения профессионального образования;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- описывать порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления, прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы на военную службу;
- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку, снаряжать магазин патронами;
- соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического и стрелкового оружия;
- правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;
- описывать основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия;
- характеризовать способы защиты от оружия массового поражения;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- основы выживания в условиях вынужденной автономии;
- характеризовать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- оказывать первую помощь пострадавшим.
- характеризовать влияние физических упражнений на различные органы и системы организма;
- определять уровень развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;

- выполнять нормативы на деваниея противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.
-

4. Содержание

Программы Содержания програ

ммы 5 класс

1. Исторически и боевые традиции Отечества. (7 часов)

Тема 1.1. ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели задачи движения (1 ч.).

Знакомство с Всероссийским детско-юношеским военно-патриотическим общественным движением «ЮНАРМИЯ»: историей создания, уставом, эмблемой, флагом, гимном, клятвой юнармейцев, знаками различия, знаками отличия и иными геральдическими знаками юнармейцев, с формой одежды и её вариантами.

Тема 1.2. Государственная военная символика (1 ч.).

Государственные воинские символы России — это неотъемлемые атрибуты государства и его армии. Довести Федеральные конституционные законы №2-ФКЗ «О Государственном гербе Российской Федерации» и №3-ФКЗ «О Государственном гимне Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года.

Тема 1.3. Основные битвы Великой Отечественной войны (1 ч.).

Московская битва (1941 - 1942 гг.). Рассмотреть операцию по взятию Москвы под кодовым названием «Тайфун».

Сталинградская битва (1942 - 1943 гг.). Рассмотреть ведение оборонительных боев в городе Сталинград. Рассказать о подвигах воинов при обороне города.

Курская битва (1943 г.). Рассмотреть военную операцию под кодовым названием «Цитадель».

Белорусская операция (1944 г.). Рассказать о одной из крупнейших военных операций в истории.

Берлинская операция (1945 г.).

Тема 1.4. Города-герои (1 ч.).

Довести до обучающихся о различии между званием: «Город воинской славы» (45 городов) и «Город-герой» (13, из них 12 городов и Брестская крепость «крепость-герой»).

Городами-героями являются:

1. Ленинград (Санкт-Петербург)

2. Сталинград (Волгоград)

3. Севастополь

4. Одесса

5. Москва

6. Киев

7. Керчь

8. Новороссийск

9. Минск

10. Тула

11. Мурманск

12. Смоленск

13. Брестской крепости было присвоено уникальное звание «крепость-герой».

Провести тест по знанию городов-героев:

Какие города называют городами-героями?

Какие города стали первыми городами-героями?

Сколько городов-героев было в бывшем Советском

Союзе? Сколько городов-героев находится на территории РФ?

Тема 1. 5. Дети-герои Великой Отечественной войны (1 ч.).

2 Основы выживания и поведения в автономии. (8 часов)

Тема 2. 1. Понятие о спортивной карте (1 ч.).

Определение понятия «спортивная карта». Общие требования к спортивной карте.

Тема 2. 2. Условные знаки на спортивной карте (1 ч.).

Условные знаки на спортивной карте. Требования к изображению компонентов ландшафта на спортивной карте.

Тема 2. 3. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. (1 ч.).

Ориентирование по небесным светилам, по различным особенностям местных предметов. Работа с компасом.

Тема 2. 4. Ориентирование по местным предметам (1 ч.).

Ориентирование по местным признакам. Важность изучения главных ориентиров (река, до рога, церковь, деревня).

Тема 2. 5. Действия в случае потери ориентировки (1 ч.).

Действия в случае потери ориентировки, определение горизонта по небесным светилам местным предметам.

Тема 2. 6. Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привальи и ночлеги.

Питание в туристском походе (1 ч.).

Довести до обучающихся комплект личного снаряжения, который зависит от целей, разновидности, продолжительности путешествия, а также климатических условий.

Обязательный минимум, необходимый в походе.

Тема 2. 7. Вязание узлов: туристические узлы «академический», «брамикотовый» (1

ч.).

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в вязании.

Тема 2. 8. Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник» (1 ч.).

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в вязании.

2. Строевая подготовка.(11 часов)

Тема 3.1. Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте. (1ч.).

Разучить по разделениям и в целом порядок выполнения строевого приема «Строевая стойка» и выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Разучить по разделениям повороты на месте.

Тема 3.2. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом, тренировка в движении руками, обозначением шага на месте (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.3. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом на четыре счета (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.4. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту) (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.5. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту) (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.6. Повороты в движении по разделениям на три счета (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.7. Повороты в движении в комплексе (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.8. Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.9. Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.10. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (1ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.11. Подход к начальнику и отход от него (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

3. Физическая подготовка.(2 часа)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством дачитестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного

года)(1ч).

Приемзачетовдляпроверкиуровняфизическойподготовки,постановказадачнаулучшение результатов:

- отжиманиеотпола;
- подниманиетуловищаизположениялежанаспине;
- челночныйбег.

Тема4.2.Определениеуровняфизическихкачеств:выносливость,силоваявыносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу вконцеучебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- отжиманиеотпола;
- подниманиетуловищаизположениялежанаспине;
- челночныйбег.

4. РХБзащита.(1час).

Тема5.1.Средстваиндивидуальнойзащитыоргановдыхания(1ч).

Довестидообучающихсяустройствоипредназначениесредствзащитыоргановдыхания (респираторы, противогазы, противопыльные тканевые маски и марлевые повязки),средства защиты кожного покрова (защитные костюмы, резиновые сапоги и др.), средствамедицинской защиты (индивидуальная аптечка АИ-2, индивидуальный противохимическийпакет,пакетперевязочныйиндивидуальный).

5. Огневаяподготовка.(4часа)

Тема6.1.Историяразвитиястрелковогооружия(1ч).

Довести до обучающихся историю развития стрелкового оружия, более подробнообратитьвниманиенастрелковоморужииРоссии.

Тема6.2.Назначение,боевые свойства,общееустройствоипринципработыавтоматаК алашникова(1 ч).

Довести до обучающихся назначение, боевые свойства, общее устройство и принципработыавтоматаКалашникова.

Тема 6.3. Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборкиАК-74(1 ч).

Довести до детей последовательность неполной разборка и сборки после неполнойразборкиавтомата.Датьпрактикуобучающимсявнеполнойразборкеисборкипосленеп ольнойразборкиавтомата Калашникова.

Тема6.4.ПорядокснаряжениямагазинаАК(1ч).

ДатьпрактикуобучающимсявснаряжениимагазинаАК.

6. Оказаниепервойпомощи.(1час)

Тема7.1.Основыоказанияпервоймедицинскойпомощи(1ч).

Довестидообучающихсяобщуюпоследовательностьдействийнаместепроисшествия. Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с «Универсальнымалгоритмомоказанияпервой помощи».

Содержаниепрограммыбкласс

1. ИсторическиенбоевыетрадицииОтечества.(3часа)

Тема1.1.ВВПОД«ЮНАРМИЯ».Основныеведения.Правилаошенияформенной

одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ» (1 ч).

Изучение правил ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ».

Тема 1.2. История, символы и геральдика (1 ч).

Рассказать обучающимся об истории создания и значении государственных символов России.

Тема 1.3. Саратов в годы Великой Отечественной войны (1 ч).

Дать обучающимся информацию о оборонной промышленности в годы Великой Отечественной войны.

2. Основы выживания и поведения в автономии. (9 часов)

Тема 2.1. Понятие топографической карты (1 ч).

Понятие топографической карты. Области применения топографических карт:

- военные ведомства;
- для проведения геодезических или геологических работ;
- при строительстве и планировании дорожного полотна;
- сельское хозяйство.

Тема 2.2. Условные знаки на топографической карте (1 ч).

Условные знаки на топографической карте:

- основные пункты геодезии или геологии;
- особенности рельефа;
- сведения гидрографии;
- границы, дороги;
- коммуникации;
- важные объекты.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту (1 ч).

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута.

Тема 2.4. Компас, работа с компасом (1 ч).

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Прежде всего, каждый обучающийся должен научиться определять стороны горизонта по компасу, в частности посвящая ему компасу, приспособленному для работы ночью. При тренировке надо добиваться безошибочного определения, как главных направлений сторон горизонта, так и промежуточных и обратных направлений. Умение определять обратные направления очень важно, и при тренировке необходимо уделить ему особое внимание.

Тема 2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (1 ч.)

Научить обучающихся применять способы определения правильного направления, когда человек заблудился.

Тема 2.6. Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. (1 ч).

Довести до обучающихся содержание и порядок укладки туристического рюкзака, а также порядок сбора после привала.

Тема 2.7. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. (1 ч).

Изучить порядок действий на малом, обеденном и ночном привалах, а также порядок сбора после привала.

Тема 2.8. Вязание узлов: туристические узлы «простой проводник», «восьмерка», «серединый австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» (1 ч).

Довести до обучающихся случаен необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в их вязании.

Тема 2.9. Вязание узлов: узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «сердинный австрийский проводник», «двойной проводник» (1ч).

Довести до обучающихся случаен необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в их вязании.

3. Строевая подготовка. (13 часов)

Тема 3.1. Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте (1ч).

Разучить по разделением и в целом порядок выполнения строевого приема «Строевая стойка» и выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»).

Тема 3.2. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.3. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом на четыре счета (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.4. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту) (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.5. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевыми шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту) (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.6. Повороты в движении по разделениям на три счета (1ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.7. Повороты в движении в комплексе (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.8. Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.9. Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.10. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.11. Подход к начальнику и отход от него (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.12. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения. Провести разучивание по разделениям.

Тема 3.13. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение

отделения из одной шеренги в две и обратно (1 ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении и перестроения от деления. Провести разучивание по разделением.

4. Физическая подготовка. (2 часа)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задачи на улучшение результатов:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- челночный бег.

Тема 4.2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задачи на улучшение результатов:

- отжимания от пола;
- бег на 1500 метров.

5. РХБзащита. (2 часа)

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты (1 ч).

Обучить обучающихся порядку надевания противогаза ГП-

7. Ознакомить с другими видами защитных противогазов.

Тема 5.2. Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания (1 ч).

Провести тренировку обучающихся по надеванию противогаза ГП-7.

6. Огневая подготовка. (4 часа)

Тема 6.1. История развития стрелкового оружия (1 ч).

Систематизация изученного обучающимися материала по истории развития стрелкового оружия.

Тема 6.2. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова (1 ч).

Актуализация знаний обучающихся о назначении, боевых свойствах, общем устройстве и принципах работы автомата Калашникова.

Тема 6.3. Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74 (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова.

Тема 6.4. Порядок снаряжения магазина АК (1 ч).

Тренировать обучающихся в снаряжении магазина автомата Калашникова.

7. Оказание первой помощи. (1 час)

Тема 7.1. Основы оказания первой медицинской помощи (1 ч).

Довести до обучающихся предназначение и порядок проведения искусственной вентиляции легких (ИВЛ). Обучить обучающихся проведению ИВЛ.

Содержание программы 7 класс

1. Исторически и боевые традиции Отечества. (2 часа)

Тема 1.1. Символы воинской чести (1ч).

Что входит в понятие «Государственные и воинские символы России».

Изучение Государственного гимна России. Характеристика боевых знамен как символ воинской чести. Каковы роль воинских званий и наград как символов воинской чести.

Тема 1.2. Саратов в годы Великой Отечественной войны (1ч).

Дать обучающимся информацию об эвакуационных госпиталях в годы ВОВ.

2. Основы выживания и поведения в автономии. (6 часов)

Тема 2.1. Понятие топографической и спортивной карты. Условные знаки (1ч).

Условные знаки топографических карт:

- размеры и цвет условных знаков;
- населенные пункты;
- промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты;
- шоссе и грунтовые дороги, тропы;
- гидрография.

Тема 2.2. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.

Ориентирование в населенном пункте (1ч).

Необходимо научить обучающихся ориентированию в населенном пункте с помощью:

- мобильных приложений;
- схем нумерации домов;
- сторон горизонта и постройки;
- ориентирования по религиозным постройкам.

Тема 2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (1 ч)

Обучить детей порядку действий при передаче информации спасателям используя специальные знаки международной кодовой таблицы символов, сигналы костром, сигналы зеркалом.

Тема 2.4. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (1ч).

Довести до обучающихся и разобрать:

- как мыться в походе;
- как стирать одежду;
- как организовать туалет в походе;
- что положить в походный рюкзак.

Тема 2.5. Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привальи и ночлеги.

Питание в туристском походе. (1ч)

Разобрать с обучающимися следующие положения:

подготовка к походу; составление раскладки поход; заготовка продуктов впрок; питание в походе.

Тема 2.6. Вязание узлов. (1ч)

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные. Дать практику в вязании туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».

3. Строевая подготовка. (11 часов)

Тема 3.1. Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРА

Разучить по разделениям и в целом порядок выполнения строевого приема «Строевая стойка» и выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»).

Тема 3.2.

Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка движения руками, с обозначением шага на месте (1ч.)

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их изучение по разделениям.

Тема 3.3.

Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета (1ч.)

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их изучение по разделениям.

Тема 3.4. Повороты в движении (1ч.)

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Тема 3.5. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Тема 3.6. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (1ч.)

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их изучение по разделениям.

Тема 3.7. Выход из строя и возвращение в строй в комплексе (1ч.)

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.8. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения. Провести изучение по разделениям.

Тема 3.9. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно (1ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения. Провести изучение по разделениям.

Тема 3.10. Действия в составе отделения на месте (1ч.)

Довести до обучающихся порядок действий в составе отделения под барабан, оркестр. Провести изучение по разделениям и тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.11. Действия в составе отделения в движении (1ч.)

Довести до обучающихся порядок движения в составе отделения под барабан, оркестр. Провести изучение по разделениям и тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

4. Физическая подготовка. (2 часа)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1ч.)

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задачи на улучшение результатов:

- поднимать туловище из положения лежа на спине;
- бег на 60 метров.

Тема 4.2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года) (1ч.)

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- подтягивание и висание на высокой перекладине;
- бег на 2000 метров.

5. РХБзащита.(3 часа).

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты (1ч).

Изучить с обучающимися назначение, комплектацию и порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.

Тема 5.2. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона (1ч).

Провести тренировку обучающихся по надеванию общевойскового защитного комбинезона.

Тема 5.3. Приборы радиационной, химической разведки (1ч).

Изучить с обучающимися назначение, классификация и общее устройство приборов радиационной и химической разведки: индикаторы радиоактивности ДП-63, ДП-63Н, рентгенометры ДП-2 и ДП-3, рентгенометры-радиометры ДП-5 и ДП-5-А.

6. Огневая подготовка.(8 часов)

Тема 6.1. Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата (1ч).

Систематизация изученного материала, напомнить обучающимся назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.

Тема 6.2. Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и порядка снаряжения магазина АК.

Тема 6.3. Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки (1ч).

Довести до обучающихся требования безопасности и затем последовательно изучить устройство, правила изготовления и прицеливания из пневматической винтовки. На занятиях необходимо проконтролировать прицеливания каждым учеником.

Тема 6.4. Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы - требования и принципы. Разучивание и изготовление для стрельбы (лежа, сидя стоя) (1ч).

Изготовка для стрельбы - требования и принципы. Разучивание и изготовление для стрельбы (лежа, сидя стоя).

Тема 6.5. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. (1ч).

Техника прицеливания, нажим на спусковой крючок. Нужно разместить концентрическим ишень, кольцо идиоптр, и попасть в самый центр мишени.

Стрелка нужно научить, правильно му прицеливанию. Ему нужно показать на рисунке, как элементы прицела расположены в соответствии с черным кругом. Затем ему должна быть предоставлена винтовка на опоре для самостоятельного прицеливания, с тем, чтобы он повторил то изображение, которое он видел. Когда он усвоит, как расположены элементы прицела относительно мишени, он может практиковать прицеливание, находясь в положении для стрельбы.

Тема 6.6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.7. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо

проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.8. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнения на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

7. Оказание первой помощи. (2 часа)

Тема 7.1. Основы оказания первой медицинской помощи (1ч).

Обучить обучающихся делать непрямой массаж сердца.

Тема 7.2. Правила медицинской помощи при переломах (1ч).

Довести до обучающихся общую классификацию переломов. Проводится на основании типа перелома (разрыва (повреждения) кости). Прежде всего, различают полные и неполные переломы, а также открытые и закрытые, со смещением костных обломков и без него. Довести общие признаки, на основании которых человека предварительно диагностируют перелом:

- рука, нога, позвоночник или таза деформированы;
- сильная боль в поврежденном месте;
- положение конечности выглядит неестественным;
- наблюдаются кровоизлияния и отеки.

Содержание программы 8 класс

1. Исторически боевые традиции Отечества. (2 часа)

Тема 1.1. Саратовцы в локальных войнах: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане (1ч).

Саратовцы принимали участие в более 20 локальных войнах и миротворческих акциях: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане.

Тема 1.2. Саратовцы в локальных войнах: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии (1ч).

Саратовцы принимали участие в более 20 локальных войнах и миротворческих акциях: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии.

2. Основы выживания и поведения в автономии. (3 часа)

Тема 2.1. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом (1ч).

Научить обучающихся порядку ориентирования в лесу. (1ч).

Наиболее простые и распространенные методы ориентирования:

- по деревьям;
- по хамилишайникам;
- по муравейникам;
- по крестам храмов (церквей);
- по просекам;

- посолнцу;
- позвездам;
- полуне.

Тема 2.2. Измерение расстояний. Способы ориентирования. (1ч).

Изучить различные способы определения расстояний на местности: по карте, аэрофотоснимку, с помощью дальномера и т.д.

Изучить более простые способы измерения, такие как: определение расстояний на глаз, по угловым и линейным размерам предметов, промером шагами, по времени движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух.

Тема 2.3. Вязание узлов. (1ч).

Довести до обучаемых случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные. Дать практикум вязания узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

3. Строевая подготовка. (10 часов)

Тема 3.1. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка со обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета. (1ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделением.

Тема 3.2. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в среднем темпе (110—120 шагов в минуту). (1ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделением.

Тема 3.3. Повороты в движении. (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Тема 3.4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

(1ч)

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Тема 3.5. Выход из строя и возвращение в строй по разделением (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделением.

Тема 3.6. Выход из строя и возвращение в строй в комплексе (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.7. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения. Провести разучивание по разделением.

Тема 3.8. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения. Провести разучивание по разделением.

Тема 3.9. Действия в составе отделения на месте (1ч).

Довести до обучающихся порядок действий в составе отделения под барабан, оркестр. Провести разучивание по разделением и тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.10. Действия в составе отделения в движении (1ч).

Довести до обучающихся порядок движения в составе отделения под барабан,

оркестр. Провести разучивание и поразделениями тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

4. Физическая подготовка. (7 часов)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег на 100 метров;
- бросание мяча.

Тема 4.2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- подтягивание и вис на высокой перекладине;
- бег на 2000 метров.

Тема 4.3. Изучение техники движений с снарядами на тренажерах, оценка величины отягощения (1 ч).

Изучить с

ученикам технику выполнения упражнений на развитие силовых качеств с различным оборудованием. Приспособления отягощениями или для отягощений – рюкзаки, ремни, ляжки, пояса, цепи и др.; уличные тренажеры – модули воркаута для тренировки разных групп мышц.

Тема 4.4. Круговая тренировка общей физической направленности (1 ч).

Круговая тренировка. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.5. Круговая тренировка на развитие силы (1 ч).

Круговая тренировка. Как правило действуют 2-3 группы мышц. Количество упражнений 2-3, количество повторений 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.6. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости (1 ч).

Вариант:

1. Прыжки на скамейку последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе – руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, полане касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение. Упражнения учит

исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.7. Круговая тренировка повышенной интенсивности (1ч)

Экстенсивный интервальный метод

Тренировка протекает синдиидуальной дозировкой в 50–60% от максимального теста (МТ).

1 вариант:

В активном тренировочном темпе за 15 секунд выполнить как можно большее количество повторений упражнения с нагрузкой в 50% МТ. Затем следует пауза в 30 сек., и упражнение повторяется вновь в течение 15 сек. и т.д. Серия может состоять из 3–5 подходов. Для перехода к выполнению следующего упражнения с таким же количеством серий, пауза уже 30–90 сек. в зависимости от интенсивности выполнения упражнения и физической подготовленности занимающегося. Паузы между кругами могут быть от трех до пяти минут.

2 вариант:

Режим нагрузки: 30 секунд работы в каждом упражнении и 30 секунд – пауза. Темп спокойный, из расчета 15–20 повторений. Нагрузку повышают, увеличивая ее объем в заданный временной отрезок. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

5. РХБ защита. (3 часа)

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты. (1ч).

Тренировать обучающихся в правильности и быстротен надевания ОЗК, а также порядка действий после выхода из района заражения.

Тема 5.2. Средства коллективной защиты. (1ч).

Довести до обучающихся назначение, общее устройство средств коллективной защиты, их классификацию. Общие правила использования и требования безопасности при работе со средствами коллективной защиты

Тема 5.3. Приборы радиационной, химической разведки (1ч).

Изучить с обучающимися порядок работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

6. Огневая подготовка. (6 часов)

Тема 6.1. Последовательность неполной разборки и сборки АК-74.

Порядок снаряжения магазина АК. (1ч).

Тренировать детей в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки в том ата Калашникова и порядок снаряжения магазина АК.

Тема 6.2. Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовление стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовления, лежа, сидя стоя. (1ч).

Напомнить обучаемым правила изготовления стрельбы различными способами, выполнить норматив № 1 по огневой подготовке.

Тема 6.3. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе.

Разучивание выстрела. (1ч)

Дыхание при производстве выстрела, обеспечивающие правильный спуск. Характеристика колебания оружия при производстве выстрела. Зависимость правильного управления спуском от отладки спускового механизма. Спуски на винтовках. Спуски на пистолетах. Дыхание и спуск в стрельбе из винтовки и пистолета.

Тема 6.4. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнения на дистанции 5 метров ввыстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо

проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.5. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

7. Оказание первой помощи (3 часа).

Тема 7.1. Основы оказания первой медицинской помощи (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении непрямого массажа сердца.

Тема 7.2. Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях (1ч).

Довести до обучающихся способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки.

Тема 7.3. Правила медицинской помощи при переломах (1ч).

Обучить обучающихся порядку изготовления различногo рода шин и датчиков наложения.

Содержание программы 9 класс

1. Исторические и боевые традиции Отечества. (1 час)

Тема 1.1. Вооруженные Силы Российской Федерации (1ч).

Назначение, состав и структура Вооруженных Сил РФ. Виды рода Вооруженных Сил России.

2. Основы выживания и поведения в автономии. (2 часа)

Тема 2.1. Измерение расстояний. Способы ориентирования. (1ч).

Что такое ориентирование на местности, для чего необходимо уметь ориентироваться на местности. Ориентирование с помощью карты, по компасу, по карте и компасу, ориентация по светилам, по солнцу, по солнцу и часам, по луне, ориентирование по звездам. Ориентирование в лесу, по деревьям, по хаму и лишайникам, по животным, по муравейникам, по искусственным объектам и просекам. Ориентирование в пустыне, по радиосигналам.

Тема 2.2. Вязание узлов. (1ч).

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные. Дать практику в вязании туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли) (1ч).

3. Строевая подготовка. (11 часов)

Тема 3.1. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов в комплексе.

Тема 3.2. Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в среднем темпе (110—120 шагов в минуту) (1ч).

Тренировать обучающихся в движении строевым шагом.

Тема 3.3. Повороты в движении. (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Тема 3.4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

(1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Тема 3.5. Выход из строя и возвращение в строй по подразделениям (1ч).

Тренировать обучающихся в

выполнении строевых приемов. *Тема 3.6. Выход из строя и возвращение в строй в комплексе (1ч).* Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.7. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения.

Тема 3.8. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения.

Тема 3.9. Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии (1ч).

Провести подготовку к смотру строя и песни: разучить текст и мелодию. Тренировать исполнение строевой песни.

Тема 3.10. Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом (1ч).

Провести подготовку к смотру строя и песни: отработать ритм. Тренировать исполнение строевой песни.

Тема 3.11. Подготовка к смотру строя и песни: работа над слаженностью пения строевого шага (1ч).

Провести подготовку к смотру строя и песни: отработать слаженность пения строевого шага. Тренировать исполнение строевой песни.

4. Физическая подготовка. (11 часов)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- рывок гири 16 кг;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег на 100 метров;
- бросание мяча.

Тема 4.2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года) (1ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задачи на

улучшении результатов:

- подтягивание и вис на высокой перекладине;
- бег на 3000 метров.

Тема 4.3. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. (1 ч).

Изучить с учениками технику движений со снарядами и на тренажерах, структуру силовой способности.

Тема 4.4. Круговая тренировка общефизической направленности (2ч).

Круговая тренировка. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.5. Круговая тренировка на развитие силы (2ч).

Круговая тренировка. Как правило, задействуют 2-3 группы мышц. Количество упражнений 2-3, количество повторений 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Упражнения педагог подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.6. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости (2ч).

Вариант:

1. Прыжки на скамейку последующим быстрым прыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, полане касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.7. Круговая тренировка повышенной интенсивности (2ч).

Экстенсивный интервальный метод

Тренировка протекает синдиивидуальной дозировкой в 50–60% от максимального теста (МТ).

1 вариант

В активном тренировочном темпе за 15 секунд выполнить как можно большее количество повторений упражнения с нагрузкой в 50% МТ. Затем следует активная пауза в 30 сек., и упражнение повторяется вновь в течение 15 сек. и т.д. Серия может состоять из 3–5 подходов. Для перехода к выполнению следующего упражнения с таким же количеством серий, пауза уже 30–90 сек. в зависимости от интенсивности выполнения упражнения и физической подготовленности занимающегося. Паузы между кругами могут быть от трех до пяти минут.

2 вариант

Режим нагрузки: 30 секунд работы в каждом упражнении и 30 секунд – пауза. Темп спокойный, из расчета 15–20 повторений. Нагрузку повышают, увеличивая ее объем в заданный временной отрезок. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физическ

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного

5. РХБзащита.(2 часа)

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты (1ч).

Тренировать обучающихся в правильности и быстротен надевания ОЗК, атак же порядка действий после выхода из района заражения.

Тема 5.2. Приборы радиационной, химической разведки (1ч).

Тренировать обучающихся по порядку работы приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля (ДП-22В, ИД-1, ВПХР, ДП-5В).

6. Огневая подготовка.(5 часов)

Тема 6.1. Последовательность неполной разборки и сборки АК-

74. Порядок снаряжения магазина АК. (1ч)

Совершенствовать навыки детей в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и снаряжении магазина.

Тема 6.2. Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки (1ч)

Напомнить обучающимся требования безопасности и устройство, правила изготовления и прицеливания из пневматической винтовки. На занятиях необходимо проконтролировать прицеливание каждым учеником.

Тема 6.3. Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя. (1ч)

Научить обучающихся выполнять 1 упражнение учебных стрельб из АК, выполнить норматив № 1 по огневой подготовке используя шлем стальной, амуницию и сумку для гранат.

Тема 6.4. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе.

Разучивание выстрела. (1ч)

На занятии и отработать следующие вопросы:

- тренировка техники;
- создание предпосылок;
- «холостая» тренировка;
- отработка фаз стрельбы;
- отработка ритма выстрела;
- отработка ритма стрельбы;
- анализ отклонений (отметка выстрела);
- мысленная проработка, холостая и прицельная стрельба.

Тема 6.5. Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1

ч).

Это упражнение рассчитано на стрелков, которые уже знают и понимают технику стрелковой стойки, однообразного удержания оружия, компенсации отдачи при множественных выстрелах.

Упражнение. Восемь металлических тарелок находятся на разных дистанциях, и под разным углом по отношению к стрелку. И это обязательно должны быть падающие мишени, а не гонги (см. схема):

Тарелка 1 — 7 метров.

Тарелка 2 — 9 метров.

Тарелка 3 — 8 метров.

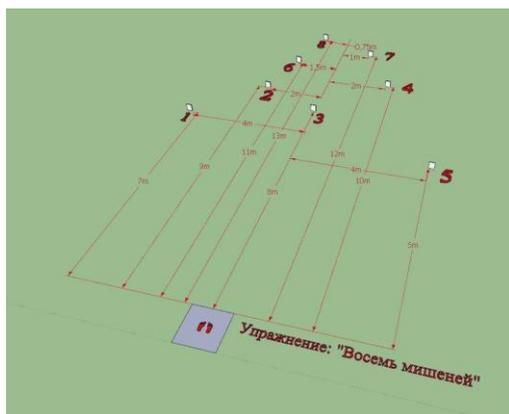
Тарелка 4 — 10 метров.

Тарелка 5 — 6 метров.

Тарелка 6 — 11 метров.

Тарелка 7 — 12 метров.

Тарелка 8—13 метров.



При строительстве упражнения не нужно скрупулёзно вымерять дистанции и углы. Мишени расположены произвольно, делайте все примерно. Первые пять мишеней расположены перед стрелком, примерно в одну линию. Центральной мишенью является мишень 3, она расположена прямо перед стрелком. Взять за основу расстояние между мишенями 1 и 5. Первоначально оно должно быть 8 метров. В дальнейшем, когда у вас появится прогресс в этом упражнении, вы можете его увеличить. Ни одна мишень не повторяется, все они разные. Отсюда не большой вывод, у вас не получится поставить стрелковую стойку удобно по отношению к какой-то конкретной металлической тарелке.

7. Оказание первой помощи. (2 часа)

Тема 7.1. Основы оказания первой медицинской помощи. (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении комплекса мероприятий реанимационных действий.

Тема 7.2. Правила медицинской помощи при переломах (1ч).

Довести до обучающихся особенности неоткрытых переломов и порядок оказания помощи.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы Тематический план 5 класс

Примерно распределение учебного материала:

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
1	2	3
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (7ч)		
1.1	ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и задачи движения.	1
1.2	Государственная и военная символика.	1
1.3	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1
1.4	Города-герои	1

1.5	Дети-герои Великой Отечественной войны.	1
1.6	Старая Русса в годы Великой Отечественной войны	1
1.7	Старая Русса – город воинской славы (Улицы Героев, памятные места города, мемориал «Павший лист»)	1
	Итого за 1раздел	7
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (8ч)		
2.1	Понятие о спортивной карте.	1
2.2	Условные знаки на спортивной карте.	1
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом	1
2.4	Ориентирование по местным предметам.	1
2.5	Действия в случае потери ориентировки.	1
2.6	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.	1
2.7	Вязание узлов: туристические узлы «академический», «брамшкотовый».	1
2.8	Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник».	1
	Итого за 2раздел	8
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)		
3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
3.2	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, обозначением шага на месте.	1
3.3	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.	1
3.4	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту).	1
3.5	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).	1
3.6	Повороты в движении по разделениям на три счета.	1
3.7	Повороты в движении в комплексе.	1
3.8	Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета.	1

3.9	Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе.	1
3.10	Выход из строя и возвращение в строй по подразделениям.	1
3.11	Подход к начальнику и уход от него	1
	Итого за 3 раздела	11
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2ч)		
4.1	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.2	Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года).	1
	Итого за 4 раздела	2
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (1ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1
	Итого за 5 раздел	1
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (4ч)		
6.1	История развития стрелкового оружия.	1
6.2	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы в автомата Калашникова.	1
6.3	Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	1
6.4	Порядок снаряжения магазина АК.	1
	Итого за 6 раздел	4
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1ч).		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи.	1
	Итого за 7 раздел	1
Итого:		34

Тематический план класса

Примерно распределение учебного материала:

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (3ч)		

1.1	ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Правила ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ».	1
1.2	История, символы и геральдика.	1
1.3	Саратов в годы Великой Отечественной войны.	1
	Итого за 1 раздел	3
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (9 ч)		
2.1	Понятие топографической карты.	1
2.2	Условные знаки на топографической карте.	1
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту.	1
2.4	Компас, работа с компасом.	1
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
2.6	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки.	1
2.7	Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.	1
2.8	Вязание узлов: туристические узлы «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремля».	1
2.9	Вязание узлов: узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	Итого за 2 раздел	9
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (13 ч)		
3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
3.2	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, обозначением шага на месте.	1
3.3	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четырех счетах.	1
3.4	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту)	1

3.5	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на двасчета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту)	1
3.6	Повороты в движении по разделениям на три счета.	1
3.7	Повороты в движении в комплексе.	1
3.8	Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на двасчета.	1
3.9	Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе.	1
3.10	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.	1
3.11	Подход к начальнику и отход от него.	1
3.12	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.13	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
	Итого за 3 раздела	13
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2ч)		
4.1	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.2	Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года).	1
	Итого за 4 раздела	2
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания.	1
	Итого за 5 раздел	2
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (4ч)		
6.1	История развития стрелкового оружия.	1
6.2	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы в автомата Калашникова.	1
6.3	Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	1
6.4	Порядок снаряжения магазина АК.	1

	<i>Итогоза браздел</i>	<i>4</i>
Раздел7.ОКАЗАНИЕПЕРВОЙПОМОЩИ.(1ч)		
7.1	Основыоказанияпервоймедицинскойпомощи.	1
	<i>Итогоза 7раздел</i>	<i>1</i>
Итого:		34

Тематическийплан7класс

Примерноераспределениеучебногоматериала:

№раздела,темыурока	Наименованиераздела,темы,урока	Количествоучебныхчасов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Раздел 1.ИСТОРИЧЕСКИЕ ИБОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА.(2ч)		
1.1	Символывоинскойчести.	1
1.2	СаратоввгодыВеликойОтечественнойвойны.	1
	<i>Итогоза 1раздел</i>	<i>2</i>
Раздел 2.ОСНОВЫВЫЖИВАНИЯИ ПОВЕДЕНИЯВАВТОНОМИИ. (6 ч)		
2.1	Понятиеотопографическойиспортивнойкарте.Условныезнаки.	1
2.2	Ориентированиепогоризонту,азимуту.Работаскомпасом.Ориентирование внаселенномпункте.	1
2.3	Ориентированиепоместнымпредметам.Действиявслучаепотери ориентировки.	1
2.4	Личная гигиена туриста, профилактика различныхзаболеваний.	1
2.5	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки.Привальиночлеги.Питаниевтуристском походе.	1
2.6	Вязание узлов: «простой проводник», «восьмерка», «серединныйавстрийскийпроводник»,«двойнойпроводник», «удавка»,«булинь»,«стремя».	1
	<i>Итогоза 2раздел</i>	<i>6</i>
Раздел3.СТРОЕВАЯПОДГОТОВКА.(11ч)		
3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО»,«ВОЛЬНО»,«ЗАПРАВИТЬСЯ»).Поворотына месте.	1

3.2	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, обозначением шага на месте	1
-----	--	---

3.3	Строевой походный шаг: последовательность обучения движениям строевым шагом на четырех счетах.	1
3.4	Повороты в движении.	1
3.5	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1
3.6	Выход из строя и возвращение в строй по подразделениям.	1
3.7	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.9	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.10	Действия в составе отделения на месте.	1
3.11	Действия в составе отделения в движении.	1
	Итого за 3 раздела	11
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2ч)		
4.1	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.2	Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года).	1
	Итого за 4 раздела	2
Раздел 5. РХБЗАЩИТА. (3ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	3
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (8ч)		
6.1	Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1
6.2	Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.3	Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1

6.4	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы: требования и принципы. Разучивание изготовления для стрельбы: лежа, сидя и стоя.	1
6.5	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.6	Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишен	1
6.7	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишен	1
6.8	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишен	1
	Итого за 6 раздел	8
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1
7.2	Правила медицинской помощи при переломах.	1
	Итого за 7 раздел	2
Итого:		34

Тематический план 8 класс

Примерно распределение учебного материала:

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
1	2	3
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)		
1.1	Саратовцы в локальных войнах: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане	1
1.2	Саратовцы в локальных войнах: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии	1
	Итого за 1 раздел	2
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (3ч)		
2.1	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	1
2.2	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1

2.3	Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	Итого за 2 раздела	3
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)		
3.1	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, собозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	1
3.2	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).	1
3.3	Повороты в движении.	1
3.4	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1
3.5	Выход из строя и возвращение в строй по подразделениям.	1
3.6	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.7	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.9	Действия в составе отделения на месте	1
3.10	Действия в составе отделения в движении	1
	Итого за 3 раздела	10
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)		
4.1	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.2	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.3	Изучение техники движений с снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общей физической направленности.	1
4.5	Круговая тренировка на развитие силы.	1

4.6	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	1
4.7	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	1
	Итого за 4 раздел	7
Раздел 5. РХБЗАЩИТА. (3ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Средства коллективной защиты.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	3
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)		
6.1	Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.2	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1
6.3	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.4	Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.5	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.6	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	Итого за 6 раздел	6
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (3ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1
7.2	Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях.	1
7.3	Правила медицинской помощи при переломах.	1
	Итого за 7 раздел	3
Итого:		34

Тематический план 9 класс

Примерно распределение учебного материала:

№раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
1	2	3
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (1ч)		
1.1	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1
<i>Итого за 1 раздел</i>		<i>1</i>
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (2ч)		
2.1	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1
2.2	Вязание туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
<i>Итого за 2 раздел</i>		<i>2</i>
Раздел 3. СТРОЕВАЯ		
3.1	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, со значением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	1
3.2	Строевой походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).	1
3.3	Повороты в движении.	1
3.4	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении:	1
3.5	Выход из строя и возвращение в строй по разделению.	1
3.6	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.7	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.9	Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии.	1
3.10	Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом.	1

3.11	Подготовка к смотру строя и песни: работа на длаженность юпения и строевого шага.	1
	Итого за 3 раздел	11
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)		
4.1	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.2	Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года).	1
4.3	Изучение техники движений с снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общей физической направленности.	2
4.5	Круговая тренировка на развитие силы.	2
4.6	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	2
4.7	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	2
	Итого за 4 раздел	11
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	2
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (5ч)		
6.1	Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.2	Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1
6.3	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1
6.4	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.5	Упражнение на дистанции 10 метров в 8 выстрелах по круглой мишеням.	1
	Итого за 6 раздел	5
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи:	1

7.2	Правиламедицинскойпомощиприпереломах:	1
	<i>Итогоза 7раздел</i>	2
Итого:		34

Учебно-методическоеобеспечение

Методыобучения:

- словесный;
- наглядный;
- познавательныхигр;
- учебныхдискуссий;
- организационно-деятельностныеигры;
- проблемно-поисковый.

Методыорганизацииипроведениязанятия:

- фронтальныйметод;
- посменныйметод;
- круговойметод;
- индивидуальныйметод;
- поточныйметод.

Образовательныетехнологии

- технологияиспользованиявобученииигровыхметодов:ролевых,деловых,идругихвидов обучающихигр;
- обучениевсотрудничестве;
- информационно-коммуникационныетехнологии;
- здоровьесберегающиетехнологии.

Формызанятий

Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализацииПрограммы:

- лекция;
- беседа;
- семинар;
- игра;
- дискуссия;
- тренировка;
- практическаяработа;
- самостоятельнаяработа.

Нетрадиционныеформыорганизацииучебнойдеятельности:

- самостоятельнаяподготовка;
- показноезанятие;
- инструктаж(инструктивноезанятие);
- тактическое(тактико-специальное)занятие;
- инструкторско-методическоезанятие;
- полеваяпоездка,полевойвыход.

Материально-техническоеобеспечение

Оборудование и приборы

1. Комплект видеофильмов по тематике обучения.
2. Комплект слайдов по темам обучения.
3. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
4. Винтовка пневматическая МР-512.
5. Макет автомата Калашников для разборки-сборки, магазин АК с патронами.
6. Мишени.
7. Фильтрующие противогазы ГП-7, ОЗК, ватно-марлевые повязки.
8. Карты для ориентирования.
9. Компас.
10. Курвиметр.
11. Аптечка первой медицинской помощи, шины, робот-тренажер «Гоша».
12. Маты гимнастические.
13. Нестандартное гимнастическое оборудование.
14. Секундомер.
15. Скамейки гимнастические.
16. Фишки разметочные.
17. Персональный компьютер.
18. Мультимедийный проектор, настенный экран.
19. Веревки.

Оценочные материалы

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ

5 класс

Связать туристические узлы: прямой узел, штыковой узел, встречный узел. (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

Определить азимут по компасу

6 класс

Движение по азимуту с помощью компаса (4-5 контрольных точек)

Вязание узлов: простой проводник, серединый австрийский, двойной проводник (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

7 класс

Движение по азимуту с помощью компаса (7-10 контрольных точек)

Вязание узлов: удавка, австрийский проводник, булинь, стремя (время вязания четырех узлов подряд не более 90 сек.)

8 класс

Определение географических и прямоугольных координат, определение расстояния между двумя контрольными точками по прямой

9 класс

Определение географических и прямоугольных координат, определение наикротчайшего расстояния между двумя контрольными точками (не по прямой) используя для определения курвиметри и штангенциркуль

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Класс	5-9 классы
Оценка	
Отлично	От 100- до 50 процентов строевых приемов выполнено на «отлично», остальные «хорошо»

Хорошо	Более 50 процентов строевых приемов выполнено на оценку «отлично» и «хорошо», остальные на оценку «удовлетворительно»
Удовлетворительно	Более 80 строевых приемов выполнено не ниже «удовлетворительно»

Примерный перечень строевых приемов 5

класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом
3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Повороты на месте

6 класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом
3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Выполнение воинского приветствия на месте
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

7 класс

1. Прохождение строевым шагом
2. Выход из строя и возвращение в строй
3. Повороты в движении и на месте
4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Прохождение строевым шагом в составе отделения
8. Повороты на месте и в движении в составе отделения

8-9 классы

1. Выход на исходную в составе отделения (перестроение из колонны подвоем колонну по одному)
2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
3. Перестроение из одной шеренги в две и обратно
4. Повороты на месте в составе отделения

5. Смыкание и размыкание в составе отделения

6. Прохождение строевым шагом в составе отделения
7. Повороты в движении в составе отделения
8. Индивидуальная подготовка: выход из строя и возвращение в строй; повороты на месте и в движении, выполнение воинского приветствия; Подход к начальнику и отход от него
9. Прохождение в составе отделения с исполнением песни

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Примерный перечень вопросов для итогового тестирования

ВАРИАНТ 1

1. Дополните фразу: «... является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических или химических воздействий».
2. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функций поврежденного организма и могут осложниться».
3. Дополните фразу: «раны возникают под воздействием тупого горящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».
4. Дополните фразу: «Транспортная осуществляется посредством специальных шин или шин, изготовленных из подручных материалов».
5. Дополните фразу: «Перед рефлекторным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов, или 0,25 – 0,5-процентного раствора питьевой соды, или 0,5-процентного раствора».
6. Дополните фразу: «Целью оказания первой медицинской помощи при отморожении является по возможности быстрого и полноценного восстановления в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо».
7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь, а кожа, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».
8. Дополните фразу: «Конец бинта разрезают продольно и завязывают узлом на стороне, повреждению».
9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифр с буквой, например 3В*).

1) Механическая антисептика.	А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки.
2) Химическая антисептика.	Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа.
3) Физическая антисептика.	В) Первичная обработка ран, удаление инородных тел.
4) Биологическая антисептика.	Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов.
10. Установите очередность действий по наложению жгута:
 - А) жгут захватывают правой рукой у края щепочки, левой – на 30–40 см ближе к середине;
 - Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок к впадине почки;
 - В) конечность со жгутом хорошо иммобилизуют с помощью транспортной шины или подручных средств;
 - Г) жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;
 - Д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом,

чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;

Е) вышераны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежд или мягкой ткани;

Ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20–30 см.

ВАРИАНТ 2

1. Дополните фразу: «_____ - повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».

2. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____».

3. Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки от подлежащих тканей».

4. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».

5. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые вводят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».

6. Дополните фразу: «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное _____ тела».

7. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____, места, постепенно переходя к более _____».

8. Дополните фразу: «Чрезмерное натягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».

9. Установите соответствие между стадией отравления (интоксикации) и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3В).

- | | |
|--------------|---|
| 1) Стадия 1. | А) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма; на первый план выступают нарушения дыхания. |
| 2) Стадия 2. | Б) Стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакции на внешние раздражители. |
| 3) Стадия 3. | В) Стадия характеризуется потерей сознания, затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса, повышением температуры до 39–40°C. |
| 4) Стадия 4. | Г) Стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания; в первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна. |

10. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:

А) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косовверх на лобную кость;

Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;

В) бинт направляют к другой держалке, закрывая при этом лобную часть теменной области;

Г) конец бинта крепят к одной из держалок;

Д) начинают наложение повязки циркулярного тура вокруг головы по верху держалок;

Е) концы бинта опускают вертикально вниз, впереди

ушных раковин; Ж) держалки связывают под подбородком;

З) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.

ВАРИАНТ 3

1. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения»

тканей и в очень редких случаях может стать источником или».

2. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус».

3. Дополните фразу: «Антисептика – комплекс мероприятий, направленных на уничтожение в ране или организме в целом».

4. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного вещества в токсической (отравляющей) дозе».

5. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при , когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».

6. Дополните фразу: «Солнечный удар – состояние организма, которое наступает из-за сильного _____ головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые поверхностные сосуды расширяются, и происходит прилив».

7. Дополните фразу: «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в патологический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие , что зачастую обуславливает развитие ожогового».

8. Дополните фразу: «Сердечная недостаточность – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью в следствии снижения функции сердца».

9. Установите соответствие между степенью отморожения и его основной характеристикой (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3В).

- | | |
|-----------------|--|
| 1) 1-я степень. | А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе и запястье ослабевает или вовсе исчезает. |
| 2) 2-я степень. | Б) Степень, когда поражается базальный слой эпидермиса с образованием пузырей. |
| 3) 3-я степень. | В) Степень сопровождается омертвением не только мягких тканей, развивается также омертвение кости. |
| 4) 4-я степень. | Г) Степень характеризуется поражением поверхностного слоя кожи. |

10. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:

А) начинают наложение повязки с фиксации циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) делают оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;

В) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;

Г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца руки (на правой руке бинтование начинают с второго пальца);

Д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;

Е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.

Ответы на тест

№	В-1	В-2	В-3
1	Травмой	Раны	Сепсиса, газовой гангрены
2	Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
3	Ушибленная	Скальпированных	Микробов
4	Иммобилизация	Открытый	Травма
5	Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечении

6	Кровообращения, согревание	Перегреванием	Перегрева, крови
7	Мокрые, влажная	Узкого, широкому	Боли, шока
8	Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насосной
9	1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
10	е, ж, а, д, б, г, в	б, е, д, а, в, з, г, ж	а, г, в, б, д, е

Практика оказания первой медицинской помощи:

1. Наложение жгута Эсмарха
2. Наложение повязки «Чепец»
3. Оказание первой медицинской помощи при переломе конечностей
4. Наложение индивидуального перевязочного пакета

РХБ ЗАЩИТА

1. Надевание противогаза:

Порядок надевания противогаза следующий:

- затаить дыхание и закрыть глаза;
- снять головной убор и положить его рядом или зажать между ног;
- вынуть из сумки противогаз, взяться обеими руками за нижнюю часть шлем-маски и, прижав ее к подбородку, натянуть на голову так, чтобы не было складок, а очки прильнули к противоглаз;
- после этого нужно обязательно сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание, надеть головной убор и закрыть сумку клапаном.

Ошибки:

- при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка;
- концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску.

Время надевания:

- «отлично» - 7 сек.
- «хорошо» - 8 сек.
- «удовлетворительно» - 9 сек.

2. Надевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща

Порядок надевания:

- обучаемый ложит оружие на землю;
- надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает обетесь на пояском ремне;
- переводит «боевое» положение противогаза;
- надевает защитный шлем;
- вынимает из чехла и надевает перчатки;
- раскрывает чехол плаща, дернув его вверх, и надевает плащ в рукава, при этом петля снизу хлястика надевается на большие пальцы верхних перчаток;
- надевает капюшон на защитный шлем и застегивает плащ;
- берет оружие «на ремень».

Ошибки:

- надевание чулок застегнутыми хлястиками
- неправильно застегнуты борта плаща

- незакреплены закрепками держатели шпильки и не застегнуты два шпильки
- не надето поверх защиты снаряжение
- незакреплены тесёмки на ремне
- допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску
- не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью

Время надевания:

«отлично» - 3 мин.

«хорошо» - 3 мин 20 сек.

«удовлетворительно» - 4 мин.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Неполная разборка ММГ АК-74 (норматив № 10) Порядок выполнения норматива

По команде: «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении неполной разборки автомата (ручного пулемета) обучаемый отделяет магазин и проверяет, нет ли патрона в патроннике. Вынимает пенал принадлежности из гнезда приклада. Последовательно отделяет шомпол, крышку ствольной коробки, возвратный механизм, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы и газовую трубку со ствольной накладкой и отвечает «Готов».

Время выполнения:

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17 сек

«удовлетворительно» - 19 сек

Сборка ММГ АК-74 после неполной разборки (норматив № 11) Порядок выполнения норматива

По команде «К сборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении сборки после неполной разборки автомата (ручного пулемета) обучаемый последовательно выполняет все операции в обратном порядке.

Время выполнения:

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27 сек

«удовлетворительно» - 32 сек

Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13) Условия выполнения норматива

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазин и учебные патроны россыпью.

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готов»

Временные показатели и оценка выполнения норматива № 13 Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 33 сек

«хорошо» - 38 сек

«удовлетворительно» - 43 сек

Стрельба из пневматической винтовки (расстояние 10 метров) Порядок выполнения

Участники выполняют три пробных выстрела, осуществляют корректировку своей стрельбы

Производят пять выстрелов на

зачет Оценка стрельбы:

«отлично» - 25 очков

«хорошо» - 20 очков

«удовлетворительно» - 13 очков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение контрольных нормативов определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1500 м, 2000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10, 11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки и.

5-6 класс

	Бег 1000м и 2000 м	Бег 30 м	Челн очны й бег	По дт яг ив ан ие на пе ре кл ад ин е	Сг иб ан ие и ра зг иб ан ие ру кв уп ор е «л еж а»	Под ьем туло вищ аиз поло жен ия «леж ана спин е»	Прыж ок в длину с места
«отлично»	6.50/7.14	5,1/5,3	7,9/8,2	7	14	46/40	180/165
«хорошо»	8.05/8.29	5,5/5,8	8,7/9,1	4	9	36/30	160/145
«удовлетворительно»	8.20/8.55	5,7/6,0	9,0/9,4	3	7	32/28	150/135

7-9класс

	Бег1000м и2000 м	Бег 30м	Челн очны й бег	П о д т я г и в а н и е н а п е р е к л а д и н е	Сг иб ан ие ир азг иб ан ие ру кв уп ор е «л еж а»	Под ьем туло вищ аизп оло жен ия «ле жа нас пи не»	Прыж ок в длину с места
«отлично»	8.10/10.00	4,7/5,0	7,2/8,0	12	15	49/43	215/180
«хорошо»	9.40/11.40	5,1/5,4	7,8/8,8	8	10	39/34	190/160
«удовлетворительно»	10.00/12.10	5,3/5,6	8,1/9,0	6	8	35/31	170/150

Список литературы

Список основной литературы:

1. Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности»-М,2018г(5-9 класс);
2. Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности»-М,2018г(8 класс);
3. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка»-М,2017г;
4. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» -М,2017г;
5. Домушин А.П. «Первые и в первые»-М,2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы»-М,2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе»-М, 2003г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» -Новосибирск,2005г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия»-М,2011г;
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие»-М,2017г;
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)»-М, 2017г;
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации»-М,2017г.

Список дополнительной литературы:

1. Гаранин А.К. «Создание и оснащение класса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации – Саратов: МКУ «ГМЦ»,2017. – 18 с.
2. Допризывная подготовка к военно-патриотическому воспитанию молодежи: Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовке к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, образовательных организациях среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / Сост. И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархомко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
3. Организация и проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию: учебно-методическое пособие / О.С. Белухина, С.А. Карасев, С.И. Мозжилин и др. – Саратов: ГАУДПО «СОИРО», 2018. – 120 с.
4. Строевая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовки к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / А.К.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

5.

<i>Название сайта</i>	<i>Электронный адрес</i>
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://www.mon.gov.ru
ВВПОД «ЮНАРМИЯ»	https://yunarmy.ru/