

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дударевская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю

Директор МБОУ «Дударевская СОШ»

Приказ от «30» 08. 2023г. № 111

_____ Н. И. Каргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«ЮНАРМИЯ»

Направление: общеинтеллектуальное

Уровень общего образования: основное общее образование 8класс

Количество часов: 34

Класс **8**

Учитель: Никонова Л. Е.

х. Дударевский
2023-2024 учебный год.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 8 класса.

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 8 класса разработана с целью оказания методической помощи педагогическим работникам при составлении рабочих программ по военно-патриотическому и гражданскому воспитанию детей и молодежи и предназначена для реализации в образовательных организациях в рамках внеурочной деятельности.

В программе представлены примерное содержание тематических разделов и тематическое планирование, сформулированы планируемые результаты ее освоения, отражены методы, приемы и формы организации и проведения занятий. Представленный инструментарий включает описание специфики технологий военно-патриотического и гражданского воспитания школьников.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы курса.

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 5-9-х классов (далее – Программа) разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

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», утвержденное решением Главного штаба ВВПОД «ЮНАРМИЯ», протокол № 4 от 26.01.2017;

Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций;

Основная образовательная программа основного общего образования общеобразовательной организации.

1.2. Актуальность Программы.

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

1.3. Педагогическая целесообразность Программы. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образованно по инициативе Министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты. Во многих образовательных организациях движение «ЮНАРМИЯ» реализуется через реализацию модуля «Детские общественные объединения» Примерной программы воспитания. Поэтому в России, и в частности в Саратовской области, не так много действующих общеразвивающих программ для развития детей и подростков в рамках движения «ЮНАРМИЯ», что явилось основанием и вместе с тем новизной разработки данной Программы, с учетом принципиально-качественных изменений в образовании и развитии детей и подростков. 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 с 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 лично значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувства восхищения воинами Вооруженных Сил РФ, формировании желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания Программы учитывались:

- основные закономерностей развития теории военно-патриотического воспитания;

- интегративность – охват многих сфер человеческой деятельности;
- направленность на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Отбор содержания Программы проведен с учетом системного подхода, в соответствии с которым обучающиеся должны освоить содержание, значимое для формирования гуманистического мировоззрения, познавательной, нравственной культуры, ценностного отношения к своему здоровью и мотивационной установки на ведение здорового образа жизни, любви к своему краю и его истории.

1.4. Описание места Программы в учебном плане.

Объем Программы на курс внеурочной деятельности составляет 34 часа. Программа для обучающихся 8 класса рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа учебного времени ежегодно.

2. Цель и задачи Программы.

2.1. Цель Программы: формирование активной гражданской позиции, патриотизма у 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 военнослужащему, 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 оружия, метания гранаты в цель;
- сформировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне;
- сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни,

двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

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 со 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 сформируют и разовьют 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 действий 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 ресурсами.

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- 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;
- основам 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, прослеживать 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 надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

4. Содержание Программы

Содержание программы 8 класс

1. Исторические и 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 (1 ч).

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 (1 ч).

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 (1 ч).

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

Наиболее простые и распространенные методы ориентирования:

- по деревьям;
- по мхам и лишайникам;
- по муравейникам;

- по крестам храмов (церквей);
- по просекам;
- по солнцу;
- по звездам;
- по луне.

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

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. (1 ч).

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

3. Строевая подготовка. (10 часов)

Тема 3.1. Строевой и 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. (1 ч).

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

Тема 3.2. Строевой и 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 уставном темпе (110—120 шагов в минуту). (1 ч).

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

Тема 3.3. Повороты в движении. (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Тема 3.4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. (1 ч)

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

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

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

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

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

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

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

Довести до обучающихся порядок движения в составе отделения под барабан, оркестр. Провести разучивание по разделениям и 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 из виса на высокой перекладине;
- бег на 2000 метров.

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

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

Тема 4.4. Круговая тренировка общефизической 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 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 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 с 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, пола не 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 (1 ч)

Экстенсивный интервальный метод

Тренировка протекает с индивидуальной 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. (1 ч).

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

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

Довести до обучающихся назначение, общие 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(1 ч).

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. (1 ч).

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

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

Напомнить обучаемым правила изготовки к стрельбе различными способами, выполнить норматив № 1 по огневой подготовке.

Тема 6.3. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. (1 ч)

Дыхание при производстве выстрела, обеспечивающие правильный спуск. Характер и степень 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: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1 ч).

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

(1 ч).

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 (1 ч).

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 (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении непрямого массажа сердца.

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

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 (1 ч).

Обучить обучающихся порядку изготовления различного рода шин и дать практику в их наложении.

5. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематический план 8 класс

Примерное 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	Наши земляки в локальных войнах: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане	1
1.2	Наши земляки 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 раздел	3
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)		
3.1	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	1
3.2	Строевой и 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 разделениям.	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 раздел	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 со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общефизической 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. РХБ ЗАЩИТА. (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

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов	Дата
1	2	3	
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)			
1.1	Наши земляки в локальных войнах: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане	1	02.09
1.2	Саратовцы в локальных войнах: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии	1	09.09
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (10ч)			
2.1	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	1	16.09
2.2	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1	23.09
2.3	Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1	30.09
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)			
3.1	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	1	07.10

3.2	Строевой и 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	14.10
3.3	Повороты в движении.	1	21.10
3.4	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1	28.10
3.5	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.	1	11.11
3.6	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1	18.11
3.7	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения	1	25.11
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1	02.12
3.9	Действия в составе отделения на месте	1	09.12
3.10	Действия в составе отделения в движении	1	16.12
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	23.12
4.2	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1	30.12
4.3	Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1	13.01
4.4	Круговая тренировка общефизической направленности.	1	20.01
4.5	Круговая тренировка на развитие силы.	1	27.01
4.6	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	1	03.02
4.7	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	1	10.02
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (3ч)			
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1	17.02
5.2	Средства коллективной защиты.	1	24.02
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1	02.03

Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)			
6.1	Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1	09.03
6.2	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1	16.03
6.3	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1	23.03
6.4	Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1	06.04
6.5	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1	13.04
6.6	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1	20.04
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (3ч)			
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1	27.04
7.2	Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях.	1	18.05
7.3	Правила медицинской помощи при переломах.	1	25.05
Итого:		34	

6. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- познавательных игр;
- учебных дискуссий;
- организационно-деятельностные игры;
- проблемно-поисковый.

Методы организации и проведения занятия:

- фронтальный метод;
- посменный метод;
- круговой метод;
- индивидуальный метод;
- поточный метод.

Образовательные технологии

- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий

Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы:

- лекция;
- беседа;
- семинар;
- игра;
- дискуссия;
- тренировка;
- практическая работа;
- самостоятельная работа.

Нетрадиционные формы организации учебной деятельности:

- самостоятельная подготовка;

- показное занятие;
- инструктаж (инструктивное занятие);
- тактическое (тактико-специальное) занятие;
- инструкторско-методическое занятие;
- полевая поездка, полевой выход.

7. Материально-техническое обеспечение

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. Вербки.

8. Оценочные материалы

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ

8 класс

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

СТРОВАЯ 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»

Примерные перечень строевых приемов

8- класса

1. Выход на исходную в составе отделения (перестроение и колонны по двое в 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 осложняться _____».
3. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего 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 быстрое и полноценное восстановление _____ в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо их _____».

7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь _____, а кожа _____, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».

8. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».

9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

- | | |
|-------------------------------|--|
| 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 раны, 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 с цепочкой, левой – на 30 – 40 см ближе к середине;

Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;

В) конечность со жгутом хорошо иммобилизируют с помощью транспортной шины или подручных средств;

Г) к 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) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды 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 с отделением их 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 входят 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 затягивание 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 3 В*).

- | | |
|--------------|---|
| 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 ⁰ С. |
| 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 косо вверх на лобную кость;
- Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;
- В) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;
- Г) конец бинта крепят к одной из держалок;
- Д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;

- Е) концы бинта опускаются 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 _____ вследствие снижения _____ функции сердца».
9. Установите соответствие между степенью отморожения и ее основной характеристикой (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

- | | |
|-----------------|--|
| 1) 1-я степень. | А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе или 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 омертвление 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 фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) сделав 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 левой руки (на правой руке бинтование начинают со 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	Самолечения
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, чтоб не было складок, а очки прищипались против глаз;
- 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 обе тесьмы на поясном ремне;
- переводит в «боевое» положение противогаз;
- надевает защитный шлем;
- вынимает из чехла и надевает перчатки;
- раскрывает чехол плаща, дернув тесьму вверх, и надевает плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надевает на большие пальцы поверх перчаток;
- надевает капюшон на защитный шлем и застегивает плащ;
- берет оружие «на ремень».

Ошибки:

- надевание чулок с застёгнутыми хлястиками
- неправильно застёгнуты борта плаща
- не закреплены закрепками держатели шпёньков или не застёгнуты два шпёнька
- не надето поверх защиты снаряжение
- не закреплены 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 разборке 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 разборке 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 магазины и учебные патроны россыпью.

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

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

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

Участник 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, 2000м (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 - лёжа 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.

7-9 класс

	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Чел ночн ый 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 и ра зг иб ан ие ру к в уп ор е «л еж а»	По дье м тул ови ща из пол оже ния «ле жа на спи не»	Пры жок в длин у 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

»							
---	--	--	--	--	--	--	--

9. Список литературы

Список основной литературы:

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьёв 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 впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи 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, 2011 г;
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, 2017 г.

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 и военно-патриотическое воспитание 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. Пархомнко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «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: ГАУ ДПО «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. Гаранин, Д.Ю. Суханов, И.Н. Трофимов и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 60 с.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

<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