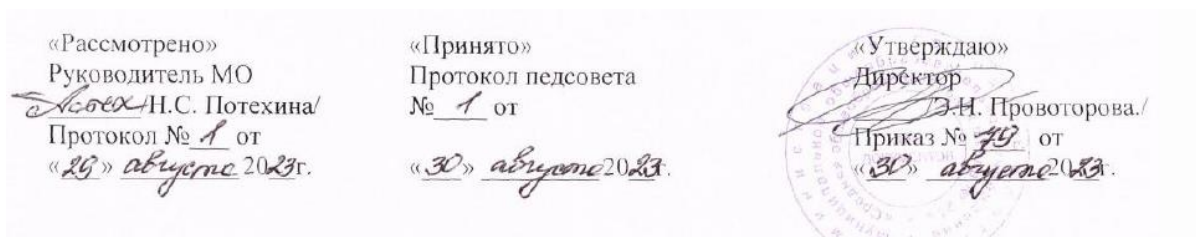


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24»



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Юнармия»**  
**5-11 класс**  
**(срок реализации –1 год)**

## 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;

Рабочая программа воспитания МОУ СОШ №24;

### 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.**

Содержание Программы предполагает ее освоение за 7 лет обучения на уровне с 5 – 11 классы.

Программа для обучающихся 5 – 11 классов 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 5 класс

#### 1. Исторические и боевые традиции Отечества. (7 часов)

*Тема 1.1. ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и 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 и военная символика (1 ч.).*

Государственные и 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 об одной из крупнейших военных операций в истории.

Берлинская операция (1945 г.).

*Тема 1.4. Города-герои (1 ч.).*

Довести до обучающихся отличие между званиями: «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.).*

Рассказать о подвигах детей-героев в годы Великой Отечественной войны.

*Тема 1.6. Герои-саратовцы: Анохин С.Г., Антонов В.С., Аронова Р.Е., Батавин П.Ф., Благодаров К.В. (1 ч.).*

Рассказать о героях-саратовцах, удостоенных звания Герой Советского Союза.

Анохин Сергей Григорьевич (07.10.1908 - 18.05.1982) - 27 июня 1945 года, за отвагу, мужество и умелое командование полком при форсировании Одера, захвате и удержании плацдарма на левом берегу реки.

Антонов Владимир Семёнович (28.06.1909 - 09.05.1993) - 6 апреля 1945 года, за умелое руководство частями дивизии при прорыве обороны противника на Магнушевском плацдарме.

Аронова Раиса Ермолаевна (10.02.1920 - 20.12.1982) - 15 мая 1946 года, за 941 боевой вылет, нанесение большого урона противнику и проявленные при этом доблесть и мужество.

Батавин Петр Федорович (1915 - 21.11.1978) - 24 марта 1945 года, за отвагу и мужество, проявленные при форсировании Дуная.

Благодаров Константин Владимирович (1919 - 22.06.1951) - 20 апреля 1945 года, за 130 успешных боевых вылетов, уничтожение 17 вражеских кораблей и большого количества наземной техники противника.

*Тема 1.7. Герои-саратовцы: Блинов П.Ф., Венцов В.К., Гнусарев А.Я., Зарубин В.С., Клочков В.Г. (1 ч.).*

Блинов Павел Фёдорович (20.09.1919 - 16.07.1998) - 10 апреля 1945 года, за 96 боевых вылетов на штурмовике Ил-2, нанесение большого урона противнику и проявленные при этом доблесть и мужество.

Венцов Владимир Кириллович (13.09.1924 - 25.09.1943) - 15 января 1944 года, за отвагу и героизм, проявленные при разгроме противника в районе Орла и при форсировании реки Днепр.

Гнусарев Александр Яковлевич (28.03.1922 - 17.03.1971) - 30 октября 1943 года, за отвагу и мужество, проявленные при форсировании Днепра.

Зарубин Владимир Степанович (22.07.1923 - 10.05.1947) - 15 мая 1946 года, за 215 успешных штурмовых ударов по врагу.

Клочков Василий Георгиевич (21.03.1911 - 16.11.1941) – 21 июля 1942 года, за мужество и стойкость, проявленные при отражении атаки пятидесяти



вражеских танков.

## **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 (1ч.).*

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

*Тема 2.5. Действия в случае потери ориентировки (1ч.).*

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

*Тема 2.6. Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе (1 ч.).*

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

*Тема 2.8. Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник» (1 ч.).*

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

## **3. Строевая подготовка. (11 часов)**

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

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 и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте (1 ч.).*

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

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

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

*Тема 3.4. 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) (1 ч).*

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

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

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

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

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.

#### **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 задач на улучшение результатов:

- отжимание от пола;
- 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 задач на улучшение результатов:

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

## **5. РХБ защита. (1 час).**

*Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (1 ч).*

Довести до обучающихся устройство и предназначение средств защиты органов дыхания (респираторы, противогазы, противопыльные тканевые маски и марлевые повязки), средства защиты кожного покрова (защитные костюмы, резиновые сапоги и др.), средства медицинской защиты (индивидуальная аптечка АИ-2, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный).

## **6. Огневая подготовка. (4 часа)**

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

Довести до обучающихся историю развития стрелкового оружия, более подробно обратить внимание на стрелковом оружии России.

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

Довести до обучающихся назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.

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

Довести до детей последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата. Дать практику обучающимся в неполной разборке и сборки после неполной разборки автомата Калашникова.

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

Дать практику обучающимся в снаряжении магазина АК.

## **7. Оказание первой помощи. (1 час)**

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

Довести до обучающихся общую последовательность действий на месте происшествия. Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с «Универсальным алгоритмом оказания первой помощи».

## Содержание программы 6 класс

### 1. Исторические и боевые традиции Отечества. (3 часа)

*Тема 1.1. ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Правила ношения форменной 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 об оборонной промышленности в годы Великой Отечественной войны.

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

*Тема 2.1. Понятие о топографической карте (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 по светящемуся 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», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» (1 ч.)*

Довести до обучающихся случаи 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», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник» (1 ч.)*

Довести до обучающихся случаи 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 (1 ч.)*

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

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

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

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

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

*Тема 3.4. 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) (1 ч).*

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

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

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

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

*Тема 3.12. 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 3.13. 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.

#### **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 задач 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 задач на улучшение результатов:

- отжимания от пола;
- бег на 1500 метров.

#### **5. РХБ защита. (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 лёгких (ИВЛ). Обучить обучающихся проведению ИВЛ.

### **Содержание программы 7 класс**

#### **1. Исторические и боевые традиции Отечества. (2 часа)**

*Тема 1.1. Символы воинской чести (1 ч).*

Что входит в понятие «Государственные и воинские символы России». Изучение Государственного гимна России. Характеристика боевых знамен как символ воинской чести. Какова роль воинских званий и наград как символов воинской чести.

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

Дать обучающимся информацию об эвакуационных госпиталях в годы ВОВ.

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

*Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки (1 ч).*

Условные знаки топографических карт:

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

*Тема 2.2. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Ориентирование в населенном пункте (1 ч).*

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 (1 ч).*

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

Разобрать с обучающимися следующие положения:  
подготовка к походу;  
составление раскладки в 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», «стремля».

### **3. Строевая подготовка. (11 часов)**

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

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

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

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

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

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

*Тема 3.4. Повороты в движении (1 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

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

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

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

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

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

*Тема 3.8. 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 3.9. 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 3.10. 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 3.11. 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. (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 задач на улучшение результатов:

- поднимание туловища 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) (1 ч).*

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

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- бег на 2000 метров.

#### **5. РХБ защита. (3 часа).**

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

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

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

Провести тренировку обучающихся по надеванию общевойскового защитного комбинезона.

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

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 (1 ч).*

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 (1 ч).*

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

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

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 изготовки для стрельбы (лежа, сидя и стоя) (1 ч).*

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

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

Техника прицеливания, нажим на спусковой крючок. Нужно разместить концентрически мишень, кольцо и диоптр, и попасть в самый центр мишени.

Стрелка нужно научить, правильному 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 (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 6.7. 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 6.8. 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. (2 часа)**

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

Обучить обучающихся делать непрямой массаж сердца.

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

Довести до обучающихся общую классификацию переломов. Проводится на основании степени 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 у человека предварительно диагностируют перелом:

- рука, нога, позвоночник или таз деформированы;
- сильная боль в повреждённом месте;
- положение конечности выглядит неестественным;
- наблюдаются кровоизлияния и отёки.

## **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 обучающихся 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. (1ч)*

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.

## **Содержание программы 9-11 класс**

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

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

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

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

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

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 мхам и лишайникам, по животным, по муравейникам, по искусственным объектам и просеки. Ориентирование в пустыне, по радиосигналам.

*Тема 2.2. Вязание узлов. (1 ч).*

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) (1 ч).

## 3. Строевая подготовка. (11 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).*

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов в комплексе.

*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).*

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 разделениям (1 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

*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.

*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.

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

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 (1 ч).*

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 и строевого шага (1 ч).*

Провести подготовку к смотру строя и песни: отработать слаженность пения и 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) (1 ч).*

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) (1 ч).*

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

- подтягивание из виса 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 (2 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 (2 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 педагог подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

*Тема 4.6. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости (2 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 (2 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 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 физического развития обучаемых.

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

## **5. РХБ защита. (2 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. Приборы радиационной, химической разведки (1 ч).*

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

## **6. Огневая подготовка. (5 часов)**

*Тема 6.1. Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. (1 ч)*

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 (1 ч)*

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. (1 ч)*

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. (1 ч)*

На занятии отработать следующие вопросы:

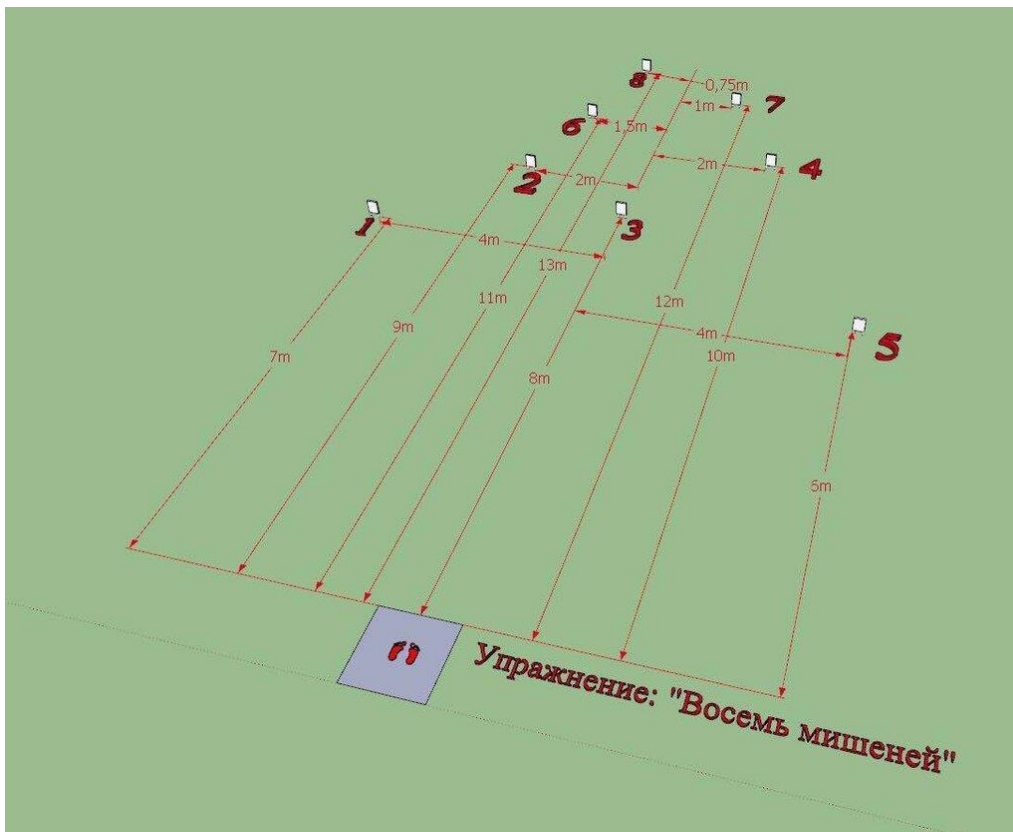
- тренировка техники;
- создание предпосылок;
- «холостая» тренировка;
- отработка фаз стрельбы;
- отработка ритма выстрела;
- отработка ритма стрельбы;
- анализ отклонений (отметка выстрела);
- мысленная проработка, холостая и прицельная стрельба.

*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 небольшой 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. (1 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении комплекса мероприятий реанимационных действий.

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

Довести до обучающихся особенности открытых переломов и порядок оказания помощи.

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

### Тематический план 5 класс

Примерное распределение учебного материала:

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
1	2	3
<b>Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (7 ч)</b>		
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	Герои-саратовцы: Анохин С.Г., Антонов В.С., Аронова Р.Е., Батавин П.Ф., Благодаров К.В.	1
1.7	Герои-саратовцы: Блинов П.Ф., Венцов В.К., Гнусаров А.Я., Зарубин В.С., Ключков В.Г.	1
	<b>Итого за 1 раздел</b>	<b>7</b>

<b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (8ч)</b>		
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
	<b>Итого за 2 раздел</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11 ч)</b>		
3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
3.2	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте.	1
3.3	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.	1
3.4	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).	1
3.5	Строевой и 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 разделениям.	1



3.11	Подход к начальнику и отход от него	1
	<i>Итого за 3 раздел</i>	<i>11</i>
<b>Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2 ч)</b>		
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
	<i>Итого за 4 раздел</i>	<i>2</i>
<b>Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (1ч)</b>		
5.1	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1
	<i>Итого за 5 раздел</i>	<i>1</i>
<b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (4 ч)</b>		
6.1	История развития стрелкового оружия.	1
6.2	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.	1
6.3	Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	1
6.4	Порядок снаряжения магазина АК.	1
	<i>Итого за 6 раздел</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1 ч).</b>		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи.	1
	<i>Итого за 7 раздел</i>	<i>1</i>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематический план 6 класс

Примерное распределение учебного материала:

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

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
	<b>Итого за 1 раздел</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (9 ч)</b>		
2.1	Понятие о топографической карте.	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», «стремя».	1
2.9	Вязание узлов: узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	<b>Итого за 2 раздел</b>	<b>9</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (13 ч)</b>		
3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
3.2	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте.	1
3.3	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.	1
3.4	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)	1

3.5	Строевой и 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	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
	<b><i>Итого за 3 раздел</i></b>	<b>13</b>
<b>Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2 ч)</b>		
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
	<b><i>Итого за 4 раздел</i></b>	<b>2</b>
<b>Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2 ч)</b>		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания.	1
	<b><i>Итого за 5 раздел</i></b>	<b>2</b>
<b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (4ч)</b>		
6.1	История развития стрелкового оружия.	1
6.2	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.	1

6.3	Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.	1
6.4	Порядок снаряжения магазина АК.	1
	<i>Итого за 6 раздел</i>	<b>4</b>
<b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (1ч)</b>		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи.	1
	<i>Итого за 7 раздел</i>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематический план 7 класс

Примерное распределение учебного материала:

№ раздела, темы урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)</b>		
1.1	Символы воинской чести.	1
1.2	Саратов в годы Великой Отечественной войны.	1
	<i>Итого за 1 раздел</i>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (6 ч)</b>		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1
2.2	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Ориентирование в населенном пункте.	1
2.3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
2.4	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1
2.5	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.	1
2.6	Вязание узлов: «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».	1
	<i>Итого за 2 раздел</i>	<b>6</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)</b>		

3.1	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
3.2	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте	1
3.3	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.	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
	<b>Итого за 3 раздел</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2 ч)</b>		
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
	<b>Итого за 4 раздел</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (3 ч)</b>		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	<b>Итого за 5 раздел</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (8ч)</b>		

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 изготовки 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 мишени.	1
6.7	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.8	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	<b>Итого за 6 раздел</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)</b>		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1
7.2	Правила медицинской помощи при переломах.	1
	<b>Итого за 7 раздел</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематический план 8 класс

Примерное распределение учебного материала:

№ раздела темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)</b>		
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
	<b>Итого за 1 раздел</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (3ч)</b>		
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
	<b>Итого за 2 раздел</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)</b>		
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
	<b>Итого за 3 раздел</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)</b>		
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
	<b>Итого за 4 раздел</b>	<b>7</b>
<b>Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (3ч)</b>		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Средства коллективной защиты.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	<b>Итого за 5 раздел</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)</b>		
6.1	Последовательность неполной разборка 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
	<b>Итого за 6 раздел</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (3ч)</b>		
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
	<b>Итого за 7 раздел</b>	<b>3</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематический план 9-11 класс

Примерное распределение учебного материала:

№ раздела, темы, уроков	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (1ч)</b>		
1.1	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1
	<b>Итого за 1 раздел</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (2ч)</b>		
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
	<b>Итого за 2 раздел</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВАЯ</b>		
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	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 над слаженностью пения и строевого шага.	1
	<b>Итого за 3 раздел</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)</b>		
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 со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общефизической 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
	<b>Итого за 4 раздел</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2ч)</b>		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	<b>Итого за 5 раздел</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (5 ч)</b>		
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 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	<b><i>Итого за 6 раздел</i></b>	<b>5</b>
<b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)</b>		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи:	1
7.2	Правила медицинской помощи при переломах:	1
	<b><i>Итого за 7 раздел</i></b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

