

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Иволгино»  
(МАОУ «СОШ «Иволгино»)**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по ВР  
Н.Л. Осипова  
31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МАОУ «СОШ «Иволгино»  
О.В.Плужникова  
Приказ № 54 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности  
«ЮНАРМИЯ»  
для обучающихся 5-9 классов**

**Составитель:**

Ситников Алексей Владимирович,  
учитель ОБЖ

## СОДЕРЖАНИЕ:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1. Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы курса.....              | 3         |
| 1.2. Актуальность Программы.....   | 3         |
| 1.3. Педагогическая целесообразность Программы.....  | 4         |
| 1.4. Описание места Программы в учебном плане.....   | 4         |
| <b>2. Цель и задачи Программы.....</b>   | <b>5</b>  |
| 2.1. Цель Программы.....   | 5         |
| 2.2. Задачи Программы.....   | 5         |
| <b>3. Планируемые результаты освоения Программы.....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>4. Содержание Программы.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>5. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы .....</b> | <b>14</b> |
| <b>6. Учебно-методическое обеспечение.....</b>   | <b>17</b> |
| <b>7. Материально-техническое обеспечение.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>8. Оценочные материалы.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>9. Список литературы.....</b>   | <b>29</b> |

## **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» образовано 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, формирования желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания Программы учитывались:

- основные закономерности 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 один год обучения.

Объем Программы на годовой курс внеурочной деятельности составляет 68 часов. Программа для обучающихся 5 – 9 классов рассчитана на 2 часа в неделю.

## **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**

### **1. Исторические и боевые традиции Отечества. (14 часов)**

*Тема 1.1. «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 юнармейца, знаками различия, знаками отличия и иными геральдическими знаками юнармейцев, с формой одежды и её вариантами.

*Тема 1.2. Государственная и военная символика (2 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 (2 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 (2 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».

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 (2 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.

*Тема 1.8 Саратов в годы Великой Отечественной войны (1 ч.).*

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

*Тема 1.9 Символы воинской чести (2 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. Назначение, состав и структура Вооруженных Сил РФ. Виды и рода Вооруженных Сил России.

## **2. Основы выживания и поведения в автономии. (10 часов)**

*Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. (2 ч.).*

Определение понятия «спортивная карта» и «топографическая карта». Общие требования к спортивной карте. Условные знаки на спортивной карте. Требования к изображению компонентов ландшафта на спортивной карте.

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

*Ориентирование в населенном пункте. (2 ч.).*

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

*Тема 2.3 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Измерение расстояний. Способы ориентирования. (2 ч.).*

Ориентирование по местным признакам. Важность изучения главных ориентиров (река, дорога, церковь, деревня). Действия в случае потери ориентировки, определение горизонта по небесным светилам и местным предметам. 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 2.4 Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе (2 ч.).*

Довести до обучаемых комплект личного снаряжения, который зависит от целей, разновидности, продолжительности путешествия, а также климатических условий. Обязательный минимум, необходимый в походе. 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 Вязание туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремля» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник». (2 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.

*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.

#### **5. РХБ защита. (8 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).

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

Провести тренировку обучающихся по надеванию противогаза ГП-7.

*5.3 Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона (2 ч).*

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

Провести тренировку обучающихся по надеванию общевойскового защитного комбинезона.

*5.4 Приборы радиационной, химической разведки (3 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.

*5.5 Средства коллективной защиты (1 ч).*

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

## **6. Огневая подготовка. (19 часов)**

*Тема 6.1 История развития стрелкового оружия (2 ч).*

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

*Тема 6.2 Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова (2 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. Порядок снаряжения магазина АК. (4 ч).*

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

Дать практику обучающимся в снаряжении магазина АК.

*Тема 6.4 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 6.5 Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы - требования и принципы. Разучивание изготовки для стрельбы (лежа, сидя и стоя) (2 ч).*

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

*Тема 6.6 Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела (2 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 6.7 Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени (2 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 6.8 Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени (2 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 6.9 Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (2 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.

## **Оказание первой помощи. (4 часа)**

*Тема 7.1 Основы оказания первой медицинской помощи (2 ч).*

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

*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).*

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.

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

### Тематический план

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. (16 ч)</b> |   |                          |
| 1.1   | ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и задачи движения.                             | 1                        |
| 1.2   | Государственная и военная символика.  | 2                        |
| 1.3   | Основные битвы Великой Отечественной войны.   | 2                        |
| 1.4   | Города-герои  | 2                        |
| 1.5   | Дети-герои Великой Отечественной войны.   | 2                        |
| 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., Клочков В.Г.    | 1                        |
| 1.8   | Саратов в годы Великой Отечественной войны.   | 1                        |
| 1.9   | Символы воинской чести.   | 2                        |
| 1.10  | Вооруженные Силы Российской Федерации.  | 2                        |
|   | <b>Итого за 1 раздел</b>  | <b>16</b>                |
| <b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (10ч)</b>  |   |                          |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 2.1  | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.   | 2         |
| 2.2  | Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Ориентирование в населенном пункте.  | 2         |
| 2.3  | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Измерение расстояний. Способы ориентирования.   | 2         |
| 2.4  | Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.  | 2         |
| 2.5  | 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». | 2         |
|  | <i>Итого за 2 раздел</i>  | <b>10</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         |
|   | <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. (8ч)</b>             |  |           |
| 5.1   | Средства индивидуальной защиты органов дыхания.  | 1         |
| 5.2   | Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания.   | 1         |
| 5.3   | Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.  | 2         |
| 5.4   | Приборы радиационной, химической разведки.   | 3         |
| 5.5   | Средства коллективной защиты.  | 1         |
|   | <b>Итого за 5 раздел</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (17 ч)</b>   |  |           |
| 6.1   | История развития стрелкового оружия.   | 2         |
| 6.2   | Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.  | 2         |
| 6.3   | Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.   | 2         |
| 6.4   | Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.  | 1         |
| 6.5   | Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы: требования и принципы. Разучивание изготовки для стрельбы: лежа, сидя и стоя.                       | 2         |
| 6.6   | Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.   | 2         |
| 6.7   | Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.   | 2         |
| 6.8   | Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.   | 2         |



|   |   |                  |
|---|---|------------------|
| 6.9   | Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.   | 2                |
|   | <b><i>Итого за 6 раздел</i></b>                                     | <b><i>17</i></b> |
| <b>Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (4ч).</b> |   |                  |
| 7.1   | Основы оказания первой медицинской помощи.                          | 2                |
| 7.2   | Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях. | 1                |
| 7.3   | Правила медицинской помощи при переломах.                           | 1                |
|   | <b><i>Итого за 7 раздел</i></b>                                     | <b><i>4</i></b>  |
| <b>Итого:</b>                                 |   | <b>68</b>        |

## 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**

#### **5 класс**

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

Определить азимут по компасу

#### **6 класс**

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

Вязание узлов: простой проводник, серединый австрийский, двойной проводник

(время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

### 7 класс

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

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

### 8 класс

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

### 9 класс

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

## СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

| Класс             | 5-9 классы  |
|-------------------|---|
| Оценка            |   |
| Отлично           | От 100 - до 50 процентов строевых приемов выполнено на «отлично», остальные «хорошо»                                  |
| Хорошо            | Более 50 процентов строевых приемов выполнено на оценку «отлично» и «хорошо», остальные на оценку «удовлетворительно» |
| Удовлетворительно | Более 80 строевых приемов выполнено не ниже «удовлетворительно»   |

### Примерные перечень строевых приемов

#### 5 класс

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

#### 6 класс

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

**7 класс**

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

**8-9 классы**

1. Выход на исходную в составе отделения (перестроение 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 <sup>0</sup> 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 пришлись 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 хлястками
- неправильно застёгнуты борта плаща
- не закреплены закрепками держатели шпёнков или не застёгнуты два шпёнка
- 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 3x10 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.

**5-6 класс**

|                     |                     |          |               |                             |  |  |                        |
|---------------------|---------------------|----------|---------------|-----------------------------|--|--|------------------------|
|                     | Бег 1000 м и 2000 м | Бег 30 м | Челночный бег | Подтягивание на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» | Подъем туловища из положения «лежа на спине» | Прыжок в длину с места |
| «отлично»           | 6.50/7.14           | 5,1/5,3  | 7,9/8,2       | 7                           | 14                                       | 46/40  | 180/165                |
| «хорошо»            | 8.05/8.29           | 5,5/5,8  | 8,7/9,1       | 4                           | 9  | 36/30  | 160/145                |
| «удовлетворительно» | 8.20/8.55           | 5,7/6,0  | 9,0/9,4       | 3                           | 7  | 32/28  | 150/135                |

**7-9 класс**

|                     |                     |          |               |                             |  |  |                        |
|---------------------|---------------------|----------|---------------|-----------------------------|--|--|------------------------|
|                     | Бег 1000 м и 2000 м | Бег 30 м | Челночный бег | Подтягивание на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» | Подъем туловища из положения «лежа на спине» | Прыжок в длину с места |
| «отлично»           | 8.10/10.00          | 4,7/5,0  | 7,2/8,0       | 12                          | 15                                       | 49/43  | 215/180                |
| «хорошо»            | 9.40/11.40          | 5,1/5,4  | 7,8/8,8       | 8                           | 10                                       | 39/34  | 190/160                |
| «удовлетворительно» | 10.00/12.10         | 5,3/5,6  | 8,1/9,0       | 6                           | 8  | 35/31  | 170/150                |

## 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. Пархомко, 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               | <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>       |
| Министерство внутренних дел         | <a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>                 |
| МЧС России                          | <a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a> |
| Министерство здравоохранения РФ     | <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a> |
| Министерство обороны РФ             | <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>                 |
| Министерство образования и науки РФ | <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>         |