

**БОУ КМР «Горицкая СШ»**

<p>Рассмотрено Педагогическим советом № 1 от 30.08.2023</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>М.А.Алексеева</i> М.А.Алексеева 31.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО И.о. директора школы <i>Е.А.Корнилова</i> Е.А.Корнилова Приказ № 80 от 31.08.2023</p>
---	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНАРМИЯ»  
для обучающихся 13-15 лет  
2023-2024 учебный год**

Педагог: Зимичева Наталья Николаевна

Горицы, 2023

## **«ПРОГРАММА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮНАРМИЯ»» для обучающихся 7,8 классов.**

Программа курса дополнительного образования «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 7,8 классов разработана с целью оказания методической помощи педагогическим работникам при составлении рабочих программ по военно-патриотическому и гражданскому воспитанию детей и молодежи и предназначена для реализации в образовательных организациях в рамках внеурочной деятельности.

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

### **Пояснительная записка**

Программа курса дополнительного образования «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 7,8 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.

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.

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 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 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.

Содержание Программы предполагает ее освоение за 2 года обучения на уровне основного общего образования в 7,8 классах.

Объем Программы на весь курс внеурочной деятельности составляет 68 часов. Программа для обучающихся 7,8 классов рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа учебного времени ежегодно.

### **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.

## **Содержание программы**

### **7 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. Вологодская область 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 разделением.

#### **4. Физическая подготовка. (2 часа)**

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

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка 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.

## **8 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. Вологодская область 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», «стремя».

### **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.

## Тематический план 7 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
1	2	3
<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	Вологодская область 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><i>13</i></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><i>2</i></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
	<i>Итого за 5 раздел</i>	<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 8 класс

№ 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	Вологодская область в годы Великой Отечественной	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», «стремля».	1
	<b>Итого за 2 раздел</b>	<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>

### 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.

## **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.
12. Маты гимнастические.
13. Нестандартное гимнастическое оборудование.
14. Секундомер.
15. Скамейки гимнастические.
16. Фишки разметочные.
17. Персональный компьютер.
18. Телевизор.
19. Веревки.

## 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. Можилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 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>