

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управления образования и молодежной политики Грязовецкого муниципального округа
Вологодской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого
муниципального округа Вологодской области «Средняя школа №1 г.Грязовца»

ПРИНЯТ

На заседании педагогического совета
МБОУ «Средняя школа №1
г.Грязовца»

протокол №1 от 30.08.2023г.



Директор МБОУ «Средняя школа №1
г.Грязовца»

/Е.Ю. Левчук/

приказ директора № 280 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЮНАРМИЯ»
8 КЛАСС
(среднее общее образование)

Разработчик программы:
Дебелая Оксана Геннадьевна,
учитель физической культуры
высшая категория

Грязовец 2023

1. Пояснительная записка

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

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 8 класса (далее – Программа) разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года) с последующими изменениями и дополнениями;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010 зарегистрировано Министерством юстиции РФ 03.03.2011, рег. № 19993) с последующими изменениями и дополнениями;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования”;

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. 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.

1.4. Описание места Программы в учебном плане.

Объем Программы на курс внеурочной деятельности составляет 34 часа. Программа для обучающихся 8 классов рассчитана на 1 час 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, проследить их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

4. Содержание Программы

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

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

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

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

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

Что такое ориентирование на местности, для чего необходимо уметь ориентироваться на местности. Ориентирование с помощью карты, по компасу, по карте и компасу,

ориентация по светилам, по солнцу, по солнцу и часам, по луне, ориентирование по звездам. Ориентирование в лесу, по деревьям, по мхам и лишайникам, по животным, по муравейникам, по искусственным объектам и просеки. Ориентирование в пустыне, по радиосигналам.

Тема 2.2. Вязание узлов. (1 ч).

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

3. Строевая подготовка. (11 часов)

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов в комплексе.

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

Тренировать обучающихся в движении строевым шагом.

Тема 3.3. Повороты в движении. (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

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

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

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

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения.

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

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения.

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

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

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

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

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

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

4. Физическая подготовка. (11 часов)

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

года) (1 ч).

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

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

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

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

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- бег на 3000 метров.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариант:

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

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

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

Экстенсивный интервальный метод

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

1 вариант

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

2 вариант

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

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

5. РХБ защита. (2 часа)

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты (1 ч).

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

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

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

6. Огневая подготовка. (5 часов)

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

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

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

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

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

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

Тема 6.4. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. (1 ч)

На занятии отработать следующие вопросы:

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

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

ч).

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

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

Тарелка 1 — 7 метров.

Тарелка 2 — 9 метров.

Тарелка 3 — 8 метров.

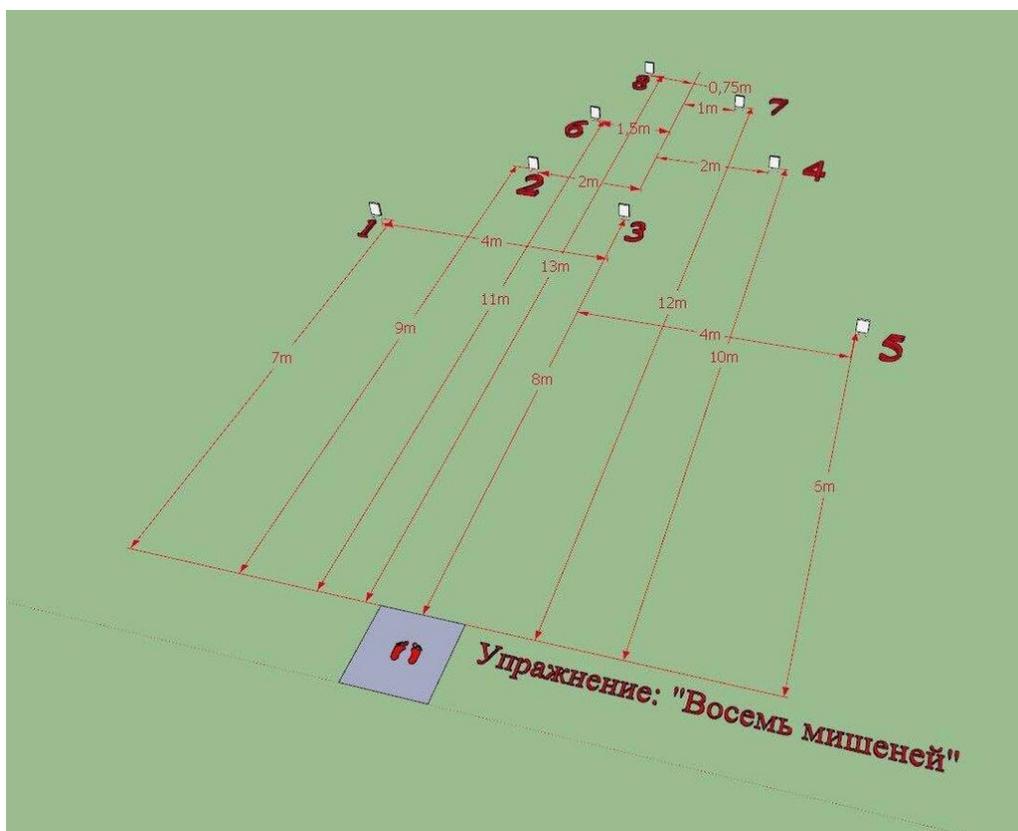
Тарелка 4 — 10 метров.

Тарелка 5 — 6 метров.

Тарелка 6 — 11 метров.

Тарелка 7 — 12 метров.

Тарелка 8 — 13 метров.



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

7. Оказание первой помощи. (2 часа)

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

Тренировать обучающихся в выполнении комплекса мероприятий реанимационных действий.

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

Довести до обучающихся особенности открытых переломов и порядок оказания помощи.

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

Тематический план 8 класс

Примерное распределение учебного материала:

| № раздела, темы, урока | Наименование раздела, темы, урока | Количество учебных часов |
|---|---|--------------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (1ч) | | |
| 1.1 | Вооруженные Силы Российской Федерации. | 1 |
| | <i>Итого за 1 раздел</i> | <i>1</i> |
| Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (2ч) | | |
| 2.1 | Измерение расстояний. Способы ориентирования. | 1 |
| 2.2 | Вязание туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник». | 1 |
| | <i>Итого за 2 раздел</i> | <i>2</i> |
| Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДЕШТОРКА (1ч) | | |
| 3.1 | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета. | 1 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 3.2 | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), в уставном темпе (110—120 шагов в минуту). | 1 |
| 3.3 | Повороты в движении. | 1 |
| 3.4 | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении: | 1 |
| 3.5 | Выход из строя и возвращение в строй по разделениям. | 1 |
| 3.6 | Выход из строя и возвращение в строй в комплексе. | 1 |
| 3.7 | Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения. | 1 |
| 3.8 | Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. | 1 |
| 3.9 | Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии. | 1 |
| 3.10 | Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом. | 1 |
| 3.11 | Подготовка к смотру строя и песни: работа над слаженностью пения и строевого шага. | 1 |
| | Итого за 3 раздел | 11 |
| Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч) | | |
| 4.1 | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года). | 1 |
| 4.2 | Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года). | 1 |
| 4.3 | Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. | 1 |
| 4.4 | Круговая тренировка общефизической направленности. | 2 |
| 4.5 | Круговая тренировка на развитие силы. | 2 |
| 4.6 | Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 2 |
| 4.7 | Круговая тренировка повышенной интенсивности. | 2 |
| | Итого за 4 раздел | 11 |
| Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2ч) | | |

| | | |
|---|--|-----------|
| 5.1 | Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона. | 1 |
| 5.2 | Приборы радиационной, химической разведки. | 1 |
| | <i>Итого за 5 раздел</i> | 2 |
| Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (5 ч) | | |
| 6.1 | Последовательность неполной разборка и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. | 1 |
| 6.2 | Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. | 1 |
| 6.3 | Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя. | 1 |
| 6.4 | Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. | 1 |
| 6.5 | Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени. | 1 |
| | <i>Итого за 6 раздел</i> | 5 |
| Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч) | | |
| 7.1 | Основы оказания первой медицинской помощи: | 1 |
| 7.2 | Правила медицинской помощи при переломах: | 1 |
| | <i>Итого за 7 раздел</i> | 2 |
| Итого: | | 34 |

6. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

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

Методы организации и проведения занятия:

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

Образовательные технологии

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

Формы занятий

Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы:

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

Нетрадиционные формы организации учебной деятельности:

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

7. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и приборы

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

8. Оценочные материалы

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ

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 | 8 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» |

8 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

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 пришились 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 крепления держатели шпенок или не застёгнуты два шпенёка
- 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 рассыпью.

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.

8 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

5.

| <i>Название сайта</i> | <i>Электронный адрес</i> |
|-----------------------|---|
| Совет безопасности РФ | http://www.scrf.gov.ru |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Министерство внутренних дел | http://www.mvd.ru |
| МЧС России | http://www.emercom.gov.ru |
| Министерство здравоохранения РФ | http://www.minzdrav-rf.ru |
| Министерство обороны РФ | http://www.mil.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |

б.