

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лопухинский образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза Васильева Алексея Александровича**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № от \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юнармия»**

Возраст учащихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Исполнитель:  
Педагог доп. Образования  
Семенова С.О.

д. Лопухинка  
2023г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» имеет социально-педагогическую, военно-патриотическую направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

- 1) участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;
- 2) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
- 4) сохранение и приумножение патриотических традиций.

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
4. СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2020 №41.

**Уровень программы – базовый.**

### **Новизна, актуальность, практическая значимость, преемственность и педагогическая целесообразность**

**Новизна** данной программы, во-первых, в преемственности с программами основной школы, она дополняет основные образовательные курсы по истории, географии, обеспечению безопасности жизнедеятельности, физической культуре.

Во-вторых, носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в вооруженных силах РФ и смежным профессиям;

В-третьих, содержит региональный компонент в теме «Воинские подвиги земляков».

**Актуальность** программы – выполнение социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, ее развитие и защиту достижений, а также в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укреплении физического развития детей.

### ***Практическая значимость:***

1. Создание условий для получения начальных профессиональных военных навыков.
2. Интеллектуальное, нравственное, психологическое и физическое развитие, развитие способностей и творческого потенциала личности юнармейцев.
3. Подготовка обучающихся к участию в районных соревнованиях: смотр строя и песни, военизированных эстафет и др.

***Преимственность*** данной программы заключается в том, что на занятиях по программе дети учатся осуществлять наблюдение, сравнение, домысливание, устанавливать причинно-следственные связи и аналогии, образно мыслить и объяснять, как они могут применить полученные знания в жизни. Таким образом, с помощью познания и творчества происходит влияние на формирование универсальных учебных действий - важнейшей цели общего образования.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки, необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

***Педагогическая целесообразность*** образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе области здоровье сбережения.

### **Особенность реализации программы**

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности.

Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям юнармейцев.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- применять меры безопасности во время занятий, слетов, соревнований;
- знать воинские традиции Советской и российской армии;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях в чрезвычайных ситуациях;
- ориентироваться на местности;

- организация привала и ночлега в полевых условиях;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;
- знать и выполнять элементы строя и обязанности в строю.

#### ***Личностные:***

- приобщать к боевым и трудовым традициям российской и советской армии, разъяснять истоки героизма и самоотверженности российского народа;
- воспитывать гордость за подвиги разных поколений защитников Отечества и стремление подражать им;
- создавать условия для физического, психического, нравственного развития учащихся;

#### ***Метапредметные:***

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и членами команды;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение на основе согласования позиций и учета интересов.

### **Условия реализации программы**

Возраст детей: 13-16 лет.

Состав учебной группы – постоянный.

Условия набора детей – принимаются все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп: разновозрастные. Количество обучающихся: не менее 15 человек. Срок реализации программы: 1 учебный год

#### ***Психолого-педагогические условия***

Субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме.

Организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для юнармейцев, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации и адаптации.

Развитие у учащихся способности к рефлексии своей деятельности.

Организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта. Взаимодействие со школой и семьей.

- Предлагаемая программа состоит из шести **разделов:**

- история вооруженных сил России;
- строевая подготовка;
- основы медицинских знаний;
- огневая подготовка;
- основы выживания в сложных условиях;
- общефизическая подготовка.

#### **Формы обучения и режим занятий**

Реализация программы основана на системно-деятельностном подходе, предусматривает использование различных форм организации работы: коллективные, групповые, индивидуальные и дифференцированно-групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия, походы, практические занятия на местности, викторины, экскурсии.

Форма обучения - очная.

Индивидуальная форма обучения

Дистанционная (электронная) форма обучения.

## **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

### ***Личностные универсальные действия:***

- соблюдать дисциплину;
  - выполнять правила внутреннего распорядка;
  - осознать себя как индивидуальность и одновременно как член детского коллектива;
  - способность к самооценке своих действий и поступков;
  - проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь;
  - усвоить гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- принять чувство ответственности и долга перед Родиной.

### ***Метапредметные универсальные учебные действия:***

#### ***Регулятивные***

- уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.

#### ***Познавательные***

- выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- уметь работать с информацией.

#### ***Коммуникативные***

- уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально и в группе;
- сознавать ответственность за общее дело;
- выделять моральное содержание

#### ***Предметные универсальные учебные действия* знать:**

- меры безопасности во время занятий;
- воинские традиции Советской и российской армии;
- символы воинской чести;
- государственную символику России;
- элементы строя и обязанности в строю;
- материальную часть автомата Калашникова;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- организацию привалов и ночлегов;
- принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

#### ***уметь:***

- выполнять строевые команды на месте и в движении;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;
- организовать ночлег в полевых условиях;
- ориентироваться на местности;
- выполнять комплексы физических упражнений;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- оказать помощь при чрезвычайных ситуациях.

## Формы подведения итогов реализации программы

В начале каждого учебного года все учащиеся проходят тестирование по специально разработанным вопросам, а также сдают контрольные физические нормативы с целью проверки их начальной физической подготовки согласно возрастным оценочным нормативам, с разделением по гендерному признаку с учетом природосообразности. Оценка идет по следующим практическим заданиям: сгибание в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, вис на перекладине, бег. Такой же подход к тестированию и сдаче нормативов проводится в конце учебного года. Это позволяет определить, насколько успешно учащиеся усваивают пройденный материал и получают необходимые знания и навыки

При этом применяются следующие **формы контроля:**

### Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;
- опрос.

### Формы педагогического мониторинга:

- занятия контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков);
- собеседования;
- соревнования;
- слеты.

В течение учебного года учащиеся в рамках воспитательной работы выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах по профилю обучения.

### Оценивание результатов реализации программы

| № п/п | Критерии                                     | Показатели   | Измерители  |
|-------|--|--|---|
| 1.    | Уровень обученности                          | Положительная динамика усвоения теоретических знаний | Вопросы и задания для тестирования знаний учащихся (Приложение 4. Тестовые задания по теоретическому материалу) |
|       |  | Положительная динамика практических умений           | Карта наблюдения «Сформированность практических умений учащихся»  |
| 2.    | Осознанное стремление учащихся реализовывать | Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах  | Мониторинг участия в смотрах, конкурсах.  |

|    |                     |   |  |
|----|---------------------|---|--|
|    | свои способности    | Положительная динамика умений:<br>-сотрудничать с педагогами и сверстниками;<br>-учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций<br>в<br>сотрудничестве;<br>-формулировать собственное мнение и позицию. | Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений» |
| 3. | Физическое развитие | Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений   | Возрастные оценочные нормативы<br>(Приложение 3)           |

## Содержание программы

### Раздел. Вооруженные Силы России

#### Тема 1. История создания вооруженных сил России

#### Тема 2. Виды вооруженных сил

Воинская слава России. Армия и флот России XX век  
 Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

#### Тема 3. Символы воинской чести

Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов.

Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.

Практическое занятие: викторина «Государственная символика».

#### Тема 4. Полководцы и герои

Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

Практическое занятие: викторина «Защитники отечества».

#### Тема 5. Воинские профессии

Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.

#### Тема 6. Воинские подвиги земляков

Ленинградская область во время ВОВ. Работа эвакогоспиталей в годы Великой Отечественной войны.

Практическое занятие: подготовить устное выступление по выбору «Они учились в нашей школе», «Воины моей семьи», «Горжусь своими предками».

## **Раздел. Строевая подготовка**

### **Тема 7. Основы строевой подготовки.**

Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двух шереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы.

Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю.

Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.

### **Тема 8. Команды строевой подготовки и правила их выполнения**

Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереножный, двушереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

### **Тема 9. Строй и управление им.**

Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка.

### **Тема 10. Строй и его элементы.**

Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.)

Практика: Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.

### **Тема 11. Отдание воинской чести без оружия**

Теория: отдавание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении.

Практика: Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении.

### **Тема 12-13. Практика: Выход из строя и подход к начальнику.**

### **Тема 14-15. Практика: Повороты на месте и в движении**

### **Тема 16-17. Практика: Перестроение в две шеренги**

### **Тема 18-19. Практика: Перестроение в одну шеренгу**

### **Тема 20-21. Практика: Воинская честь. Строевой шаг.**



## **Раздел. Основы медицинских знаний**

### **Тема 22. Принципы оказания первой доврачебной помощи**

Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

**Практика:** Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего.

### **Тема 23. Лекарственные растения и грибы**

Изучение лекарственных трав и грибов. Способы приготовления и применения лекарственных растений.

### **Тема 24-25. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах**

Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего.

### **Тема 26-27. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.**

### **Тема 28-29. Ранения и кровотечения**

Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

**Практические занятия:** наложение повязок на различные части тела, наложение жгута.

### **Тема 30-31. Травмы опорно-двигательного аппарата**

Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин.

**Практические занятия:** наложение шин при различных переломах

### **Тема 32. Виды перевязок.**

**Теория:** виды перевязок и правила их наложения.

**Практика:** Наложение повязки на верхнюю конечность.

## **Раздел. Огневая подготовка**

### **Тема 33. История оружия**

Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Оружие массового поражения.

**Практические занятия:** Кроссворд «Виды оружия».

### **Тема 34-35. Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.**

### **Тема 36. Автомат Калашникова. АК-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики**

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.

**Практические занятия:** сборка и разборка автомата на время.

**Практическое занятие:** Сборка - разборка автомата АК на время.

### **Тема 37. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74**

### **Тема 38-39. Неполная разборка и сборка АК-74**

Знакомство с неполной сборкой и разборкой автомата Калашникова (АК-74). Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.

*Практика:* Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

### **Тема 40. Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки**

### **Тема 41-42. Стрельба из пневматической винтовки**

## **Раздел. Основы выживания в сложных условиях**

### **Тема 43. Основы ориентирования на местности**

Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

*Практическое занятие:* чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Поиск контрольных пунктов на местности.

### **Тема 44-45. Организация привалов и ночлегов**

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

*Практическое занятие:* установка палатки

### **Тема 46-47. Организация питания в полевых условиях**

Питание войск в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

*Практическое занятие:* приготовление пищи в походных условиях.

### **Тема 48. Костровое хозяйство. Меры безопасности**

Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность.

### **Тема 49-50. Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоемы**

Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов веревок. Специальные узлы.

*Практические занятия:* отработка приёмов вязания различных узлов.

### **Тема 51. Ориентирование на местности**

Определение азимута.

*Практические занятия:* отработка навыков движения по азимуту.

### **Тема 52-53. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий**

*Практические занятия:* техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка»

## **Раздел. Общефизическая подготовка**

**Тема 54. Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья**

**Тема 55-56. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке**

**Тема 57-58. Комплекс утренней гигиенической гимнастики**

**Тема 59-60. Общеразвивающие упражнения**

**Тема 61. Ускоренное передвижение.**

**Тема 62-63. Обучение технике бега на короткие дистанции**

**Тема 64-65. Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.**

**Тема 66. Упражнения на растяжку и гибкость**

**Тема 67-68. Сдача нормативов по ОФП**

Практические занятия: бег на дистанции 100 и 1500 м, отжимание от пола, подтягивание на перекладине, подъём туловища из положения «лёжа».

Спортивные игры, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года, итоговое тестирование.

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п | Наименование раздела                                | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля  |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--------------------|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика  |                    |
|          | <b>Вооруженные Силы России</b>                      | <b>6</b>         | <b>3</b> | <b>3</b>  |                    |
| 1        | История создания вооруженных сил России             |                  |          |           | Тест               |
| 2        | Виды вооруженных сил                                |                  |          |           |                    |
| 3        | Символы воинской чести                              |                  |          |           |                    |
| 4        | Полководцы и герои                                  |                  |          |           |                    |
| 5        | Воинские профессии                                  |                  |          |           |                    |
| 6        | Воинские подвиги                                    |                  |          |           |                    |
|          | <b>Строевая подготовка</b>                          | <b>15</b>        | <b>5</b> | <b>10</b> | Участие в конкурсе |
| 7        | Основы строевой подготовки                          |                  |          |           |                    |
| 8        | Команды строевой подготовки и правила их выполнения |                  |          |           |                    |
| 9        | Строй и управление им                               |                  |          |           |                    |
| 10       | Строй и его элементы.                               |                  |          |           |                    |
| 11       | Отдание воинской чести без оружия                   |                  |          |           |                    |
| 12-13    | Практика: Выход из строя и подход к начальнику      |                  |          |           |                    |
| 14-15    | Практика: Повороты на месте и в движении            |                  |          |           |                    |
| 16-17    | Практика: Перестроение в две шеренги                |                  |          |           |                    |

|       |  |           |          |          |                                    |
|-------|--|-----------|----------|----------|------------------------------------|
| 18-19 | Практика: Перестроение в одну шеренгу  |           |          |          | Выполнение норматива               |
| 20-21 | Практика: Воинская честь. Строевой шаг   |           |          |          |                                    |
|       | <b>Основы медицинских знаний</b>   | <b>11</b> | <b>3</b> | <b>8</b> |                                    |
| 22    | Принципы оказания первой доврачебной помощи  |           |          |          |                                    |
| 23    | Лекарственные растения и грибы   |           |          |          |                                    |
| 24-25 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах                   |           |          |          |                                    |
| 26-27 | Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах                    |           |          |          |                                    |
| 28-29 | Ранения и кровотечения   |           |          |          |                                    |
| 30-31 | Травмы опорно-двигательного аппарата   |           |          |          |                                    |
| 32    | Виды перевязок   |           |          |          |                                    |
|       | <b>Огневая подготовка</b>  | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b> | Выполнение норматива               |
| 33    | История оружия   |           |          |          |                                    |
| 34-35 | Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.                                 |           |          |          |                                    |
| 36    | Автомат Калашникова. АК-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики |           |          |          |                                    |
| 37    | Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74                                 |           |          |          |                                    |
| 38-39 | Неполная разборка и сборка АК-74   |           |          |          |                                    |
| 40    | Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки                     |           |          |          |                                    |
| 41-42 | Стрельба из пневматической винтовки  |           |          |          |                                    |
|       | <b>Основы выживания в сложных условиях</b>   | <b>11</b> | <b>4</b> | <b>7</b> | Выполнение норматива<br>Выполнение |
| 43    | Основы ориентирования на   |           |          |          |                                    |

|       |  |           |           |           |       |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-------|
|       | местности  |           |           |           | теста |
| 44-45 | Организация привалов и ночлегов  |           |           |           |       |
| 46-47 | Организация питания в полевых условиях   |           |           |           |       |
| 48    | Костровое хозяйство. Меры безопасности   |           |           |           |       |
| 49-50 | Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоемы                            |           |           |           |       |
| 51    | Ориентирование на местности  |           |           |           |       |
| 52-53 | Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий  |           |           |           |       |
|       | <b>Общефизическая подготовка</b>   | <b>15</b> | <b>2</b>  | <b>13</b> |       |
| 54    | Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья                    |           |           |           |       |
| 55-56 | Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке  |           |           |           |       |
| 57-58 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики                                     |           |           |           |       |
| 59-60 | Общеразвивающие упражнения   |           |           |           |       |
| 61    | Ускоренное передвижение  |           |           |           |       |
| 62-63 | Обучение технике бега на короткие дистанции                                    |           |           |           |       |
| 64-65 | Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. |           |           |           |       |
| 66.   | Упражнения на растяжку и гибкость  |           |           |           |       |
| 67-68 | Сдача нормативов по ОФП  |           |           |           |       |
|       | <b>Всего часов:</b>  | <b>68</b> | <b>20</b> | <b>48</b> |       |

## Материально-техническое обеспечение

| №                                | Наименование            | Количество |
|----------------------------------|-------------------------|------------|
| <i>Оборудование и снаряжение</i> |                         |            |
| 1                                | Макет АК-74             | 1 шт.      |
| 2                                | Пневматическая винтовка | 2 шт.      |
| 3                                | Противогаз              | 1 шт.      |
| 4                                | Фляга полевая           | 1 шт.      |
| 5                                | Коврик туристический    | 6 шт.      |
| 6                                | Палатка                 | 1 шт.      |
| 7                                | Аптечка санитарная      | 1 шт.      |
| <i>Технические средства</i>      |                         |            |
| 1                                | Компьютер               | 1 шт.      |
| 2                                | Интерактивная доска     | 1 шт.      |

## Список литературы

1. Аверин, А.И. и др. Начальная военная подготовка [Текст]/ А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К. Ендовицкий. – М.: просвещение, 1987. - 256 с.
2. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А. Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2002. – 150 с.
3. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н. Вырщиков. - Волгоград, 2001. - 200 с.
4. Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И. Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы» [Текст]/. – М., 2005.
6. Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В. Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.-163с.
7. Иванова, И. Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра [Текст]/ И. Иванова // Военные знания. - 2003. - №2. - С.32-33.
8. Кульков, Ю.В. Военно-патриотический клуб «Патриот» [Текст] Ю.В.Кульков// Физическая культура в школе. - 2003. - №1. - С.52-54.
9. Лысогор, Н.А. и др. Питание в туристском походе [Текст]/ Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
10. Мазыкина, Н.В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности [Текст]/ Н.В.Мазыкина // Внешкольник. -2002. - №5. - С.5-8.
- 11.Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ С.Рожков // Педагогический вестник. - 2003. - №12. - С.7
- 12.Салихова, Р. Воспитание гражданина [Текст]/ Р.Салихова, Г.Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2003. - №1. - С.2-8.
- 13.Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г.Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. - С.25-29.
14. Штюмер, Ю.А.Карманный справочник туриста [Текст]/ Ю.А.Штюмер. - М: профиздат, 1982 г.















