



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Растим патриотов» разработана для учащихся 7 класса. Направлена на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества и участие в районном мероприятии - оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и

(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, военно-спортивная.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для учащихся 7 класса, желающих обучаться без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей.

**Актуальность программы.** В национальной доктрине образования определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной и профессиональной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуры других народов.

Изменения военно-политической обстановки в мире требует отлаженной работы системы патриотического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим значительно возросла роль образовательных учреждений, детских и молодежных организаций, способствующих нравственно-патриотическому становлению детей и молодежи, подготовке их к самостоятельной жизни.

**Новизна программы.** Данная программа позволяет придать патриотическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

**Педагогическая целесообразность.** Программа направлена на повышение интереса учащихся к военно-патриотической деятельности и предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Зарница» направлена на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества и участию в районных соревнованиях – оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** формирование гражданско-патриотических качеств личности, способной к самообразованию и самосовершенствованию.

### **Задачи:**

#### *обучающие:*

- знакомство с историей Вооруженных Сил РФ;
- знакомство с символами воинской славы, Боевым Знаменем;
- знакомство со стрелковым оружием;
- формирование навыка использования стрелкового оружия;
- овладение приемами первой медицинской помощи и выживания в экстремальной ситуации;
- знакомство с правилами дорожного движения;
- формирование навыка их применения;
- знакомство с «Азбукой пожарной безопасности»;
- формирование навыка действий при учебной пожарной тревоге;

#### *развивающие:*

- развитие выносливости, ловкости, физической силы юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;
- развитие аккуратности, чистоплотности, дисциплинированности,
- развитие навыка четко следовать приказам командира,

#### *воспитательные:*

- воспитание патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству;
- воспитание чувства глубокой ответственности за выполнение требований присяги, верности воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы;
- воспитание ответственности за принятые решения и поступки, самостоятельности;
- воспитание коллективизма.

**Планируемые результаты.** Задачи программы «Растим патриотов» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Предполагается, что к окончанию обучения по программе учащиеся приобретут начальные знания по основам военной подготовки, оказанию первой доврачебной помощи. Освоив программу, учащиеся смогут приобрести те знания и умения в области военных знаний, которые помогут им в дальнейшем, например, в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, в период несения воинской службы.

#### **Предметные результаты.**

##### *Учащиеся должны знать*

- основные вехи в истории Вооруженных сил Российской Федерации;
- символы воинской славы, Боевые Знамена;
- воинские звания сухопутных войск Российской Армии и Военно-Морского Флота Российской Федерации;
- нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- правила техники безопасности и основные приемы при работе с оружием;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова и правила поведения во время стрельбы;
- команды и приказы военнослужащему, находящемуся в строю, при осуществлении доклада командиру, при передвижении в строю;
- азбуку пожарной безопасности, виды огнетушителей и знаков безопасности;
- правила ПДД;
- медицинские термины,
- основы при оказании доврачебной помощи;
- лекарственные травы, растения и грибы.

##### *Учащиеся должны научиться:*

- уважительно относиться к символам воинской славы;
- осуществлять неполную сборку разборку автомата Калашникова в связи с установленными нормативами и порядками проведения сборки- разборки автомата;
- осуществлять алгоритм снаряжения магазина АК-74 патронами (15, 30 штук);
- вести прицельную стрельбу из положений лежа;
- четко и последовательно осуществлять команды, выполнять приказы командира и осуществлять доклад о выполнении поставленной задачи;
- использовать знание правил ПДД на практике;
- выполнять нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- проводить учебную пожарную тренировку, соблюдая правильный алгоритм действий;
- применять на практике правильный алгоритм оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;

### **Метапредметные результаты.**

#### *Учебно-интеллектуальные умения*

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,
- осуществлять поиск информации, анализировать и отбирать информацию,
- анализировать изображения, тексты при выполнении практических и самостоятельных работ;

#### *Учебно-коммуникативные умения*

- слушать и слышать педагога;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, отвечая на заданные вопросы;
- отстаивать свою позицию;

#### *Учебно-организационные умения и навыки*

- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение аккуратно и четко выполнять задание.

### **Личностные результаты.**

#### *Организационно-волевые качества:*

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- контроль своих поступков.

#### *Ориентационные качества:*

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

- формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
  - стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
  - доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
  - бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
  - чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, которым уделяется внимание в программе;
  - осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

*Поведенческие качества:*

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** государственный язык Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Условия набора в коллектив:** желающих обучаться без определенной физической и практической подготовки.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала). В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

**Материально-техническое оснащение:**

- Наличие спортивного зала (24x14м), кабинет ОБЖ;
- Наличие стендов и уголков для теоретического проведения занятия.

**Кадровое обеспечение:** педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным- педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности игры в баскетбол, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;

- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Все го	Тео рия	Пра кти ка
	<i>Комплектование группы</i>			
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие</i></b>			
<b>2</b>	<b><i>Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества (1 час - теория)</i></b>			
1.	<i>Вводное занятие.</i> История Вооруженных сил Реформы Вооруженных сил. Структура Вооруженных сил и основные задачи	1	1	-
<b>3</b>	<b><i>Символы воинской чести (2 часа: теория – 1 час, практика - 1 час)</i></b>			
2.	Военная присяга. Боевые Знамена	2	1	1
<b>4</b>	<b><i>Уставы Вооруженных Сил РФ 1 час: теория – 1 час)</i></b>			
3.	Уставы Вооруженных сил РФ. Основные положения Строевого Устава Звания Вооруженных Сил РФ. Военно – историческая подготовка. «Великие Полководцы России». Государственные награды РФ.	1	1	-
<b>5</b>	<b><i>Строевая подготовка (12 час: 2 – теория, 10 – практика)</i></b>			
4.	Виды строевой подготовки. Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения)	1	1	-
5.	Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Равняйся», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Равнение на середину». Порядок выполнения команд: повороты на месте «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом». Строевой шаг. Повороты в движении	2	1	1

6.		Движение походным шагом. Движение строевым шагом.	1	-	1
7.		Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом – Марш».	1	-	1
8.		Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте вне строя, без головного убора и с надетым головным убором.	1	-	1
9.		Развернутый и походный строй отделения. Развернутый строй одношереножный, двушереножный; перестроение из одношереножного в двушереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю.	1	-	1
10.		Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание и смыкание влево, вправо.	1	-	1
11.		Движение походным строем в составе отделения в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Перестроение отделения из развернутого строя в колонну	1	-	1
12.		Перестроение отделения на месте и в движении. Отработка строевой песни при передвижении.	1	-	1
13.		Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру и отход от него	1	-	1
14.		Порядок подхода к командиру и отход от него. Ответ на приветствие командира. Тренировка знамённой группы. Передвижение в составе знаменной группы.	1	-	1
<b>6</b>	<b><i>Огневая подготовка (4 часов: 2 – теория, 2 – практика)</i></b>				
15		Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата Калашникова (АК-74) Порядок разборки, виды разборки автомата. Порядок сборки, последовательность действий, приёмы	1	1	1



16		Правила стрельбы из положений лежа и стоя	2	1	1
<b>7</b>	<b><i>Медико-санитарная подготовка. (12 часов: 6 – теория, 6 – практика)</i></b>				
17.		Медицинские термины. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
18.		Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при механических травмах, ранениях. Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при ожогах, при тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.	2	1	1
19.		Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при утоплении, при обморожении.	1	-	1
20.		Виды бинтовых повязок. Использование жгута и жгута-закрутки. Накладка повязки «Уздечка», накладка повязки «Восьмиобразная»	2	1	1
21.		Накладка повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности.	1	-	1
22.		Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.	2	1	1
23.		Лекарственные растения и грибы	1	1	-
24.		Гражданская оборона	1	1	
<b>8</b>	<b><i>Физическая подготовка (2 час: 2– практика)</i></b>				
		Метание гранаты на точность	1	-	1
43.		Зачет по физической подготовке	1	-	1
			<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.**

Реализация программы призвана способствовать:

- развитию целостной системы патриотического воспитания, позволяющей формировать у учащихся высокой общей культуры, патриотических чувств и сознания на основе исторических ценностей России, родного города и района;
- воспитанию у учащихся любви к своей «малой» Родине, родному краю, её замечательным людям;
- формированию ответственного понимания учащимися своего гражданского долга и конституционных обязанностей;
- созданию благоприятных условий для нравственного интеллектуального и физического формирования личности ребенка и подрастающего поколения.

**Формы обучения учащихся.** Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия, соревнования и прием тестов физической подготовленности.

В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

## Содержание обучения

### 1 Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство с членами военно-патриотического кружка. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Входной контроль по определению уровня подготовки учащихся. Планирование работы.

### 2. Вооруженные силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.

#### 2.1. Вооруженные силы Российской Федерации. История Вооруженных сил.

*Теория:* Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. Необходимость создания Вооруженных сил в Российском государстве. История Вооруженных сил России. Вооруженные силы в 1990 годы. Вооруженные силы в 2000 годы. Вооруженные силы после Пятидневной войны. Командование Вооруженными силами.

#### 2.2. Реформы Вооруженных сил.

*Теория:* Реформы Вооруженных сил. Изменения в командном составе Вооруженных сил Российской Федерации, внешнем виде военнослужащих, видах вооружения.

#### 2.3. Структура Вооруженных сил и основные задачи.

*Теория:* Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации. Отличия внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время.

### 3. Символы воинской чести.

#### 3.1. Военная присяга.

*Теория:* Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Содержание военной присяги.

*Практика:* Порядок приведения к присяге. Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга».

#### 3.2. Боевые Знамена.

*Теория:* Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней. Боевые знамена Вооруженных Сил РФ. Значения знамен. Символы знамен.

*Практика:* Сбор материала о знамёнах Вооруженных Сил РФ.

### 4. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

#### 4.1. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

*Теория:* Уставы Вооруженных Сил РФ. Назначение уставов, основные разделы.

#### 4.2. Основные положения Строевого Устава.

*Теория:* Строевой Устав. Основные положения Строевого Устава. Значение Строевого Устава. Несение суточного наряда. Распорядок дня. Несение караульной службы.

*Практика:* Развод суточного наряда. Несение службы дневального и дежурного по роте.

### 5. Строевая подготовка.

#### 5.1. Виды строевой подготовки.

*Теория:* Виды строя. Передвижение в строю. Перестроение из одно шереножного строя в двухшереножный строй. Смыкание и размыкание в одно шереножном 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.

#### 5.2. Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения).

**Теория:** 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 одно шереножный, двух шереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одно шереножного в двух шереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

## **6. Огневая подготовка.**

### **6.1. Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74).**

**Теория:** Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74). Понятие. 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.

### **6.2. Интерактивный тир.**

**Теория:** Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из положений лежа и стоя. Изучение процессов происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.

**Практика:** Отработка стрельбы из положений лежа и стоя.

## **7. Медико-санитарная подготовка.**

### **7.1. Медицинские термины.**

**Теория:** Медицинские термины: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Понятия: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Повторение основ строения человека: скелет, конечность, кость, артерия, вена.

**Практика:** Письменный тест на знание медицинских терминов.

### **7.2. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.**

**Теория:** Первая доврачебная помощь. Алгоритм 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.

### **7.3. Временная остановка артериального кровотечения.**

**Теория:** Приемы временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки. Накладки повязок «Уздечка», «Восьмиобразная», «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.

### **7.4. Лекарственные растения и грибы.**

**Теория:** Лекарственные травы и грибы. Виды, названия, значение. Способы приготовления и применения лекарственных растений.

**Практика:** Выполнение письменного теста на знание лекарственных трав и грибов.

## 8. Физическая подготовка.

### 8.1. Военизированный кросс.

*Теория:* Порядок проведения и нормативы военизированного кросса.

*Практика:* Отработка и выполнение требований нормативов спортивной классификации военизированного кросса.

### 8.2. Военно-прикладная полоса препятствий.

*Теория:* Военно-прикладная полоса препятствий, нормативы, этапы.

*Практика:* Отработка и выполнение нормативов военно-прикладной полосы препятствий.

#### Тестирование и контрольные испытания:

№ п/п	Наименование контрольного испытания	Время/зачет
1	Неполная разборка АК	до 30 секунд
2	Сборка АК	до 30 секунд
3	Снаряжение магазина АК (15 патронов)	до 30 секунд
4	Знание устройства АК	зачет /не зачет
5	Знание устройства винтовки МР 512	зачет /не зачет
6	Основы оказания Первой помощи	зачет /не зачет
7	Строевая подготовка	зачет /не зачет
8	Теория (звания, погоны, госуд. награды и т.д)	зачет /не зачет
9	Физическая подготовка (подтягивание/отжимание, пресс, кроссовая подготовка)	зачет /не зачет (в зависимости от возраста и пола)
10	Туристическая подготовка (узлы, ориентировка на местности + прохождение КПП )	зачет /не зачет

#### Литература для педагога

1. Вооруженные Силы России. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2018.
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»
3. Дворник А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Оборудование тира. Москва – 2019.
4. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2018.
5. На службе Отечеству. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
6. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Романовский В.К. Символы Российской государственности. Русское слово. – 2016.
8. Сборник основных документов по вопросам подготовки граждан Российской Федерации к военной службе. Москва – 2015.
9. Тактическая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2016.

#### ЭОР

1. Смотр строя и песня видео пособие <https://vk.com> > ducpetergof
2. Неполная разборка-сборка автомата Калашникова <https://vk.com> > ducpetergof
3. Прохождение Пожарной эстафеты <https://vk.com> > ducpetergof

### **Литература для обучающегося**

1. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя. Учебное пособие «Первая медицинская помощь на месте происшествия». Москва – 2005.
2. Алексеев Сергей Владимирович, Данченко Сергей Петрович, Костецкая Галина Анатольевна. Редактор: Рыжов К. В., Клепова Людмила Павловна, Вегенер К. Г. Издательство: Вентана-Граф, 2019 г. ОБЖ. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Основы медицинских знаний учащихся / под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 1991 А.Т.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	Вводное занятие История Вооруженных сил Реформы Вооруженных сил. Структура Вооруженных сил и основные задачи	Теория	1		
2	Военная присяга. Боевые Знамена	Теория	1		
3	Военная присяга. Боевые Знамена	Практика	1		
4	Уставы Вооруженных сил РФ. Основные положения Строевого Устава	Теория	1		
5	Виды строевой подготовки Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения)	Теория	1		
6	Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Равняйся», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Равнение на середину».	Практика	1		
7	Порядок выполнения команд: повороты на месте «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом». Строевой шаг. Повороты в движении	Теория	1		
8	Движение походным шагом. Движение строевым шагом.	Практика	1		
9	Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом – Марш».	Практика	1		
10	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте вне строя, без головного убора и с надетым головным убором.	Практика	1		
11	Развернутый и походный строй отделения. Развернутый строй одношереножный, двухшереножный; перестроение из одношереножного в двухшереножный строй,	Теория	1		

	смыкание и размыкание в одношереножном строю.				
12	Развернутый и походный строй отделения. Развернутый строй одношереножный, двушереножный; перестроение из одношереножного в двушереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю.	Практика	1		
13	Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание и смыкание влево, вправо.	Практика	1		
14	Движение походным строем в составе отделения в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Перестроение отделения из развернутого строя в колонну	Практика	1		
15	Перестроение отделения на месте и в движении. Отработка строевой песни при передвижении.	Практика	1		
16	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру и отход от него	Практика	1		
17	Порядок подхода к командиру и отход от него. Ответ на приветствие командира. Тренировка знамённой группы. Передвижение в составе знаменной группы.	Практика	1		
18	Теоретическая часть: «Медико-санитарная подготовка». Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика.	Теория	1		



19	Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.	Теория	1		
20	Практическая часть: Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.	Практика	1		
21	Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.	Теория	1		
22	Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности.	Практика	1		
23	Оказание пострадавшему первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, в грудную клетку и живот	Практика	1		
24	Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения	Теория	1		
25	Наложение повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности	Практика	1		
26	Задачи медицинской службы Гражданской обороны. Работа в очагах химического поражения и очагах сильнодействующих ядовитых веществ.	Теория	1		
27	Физические и токсикологические свойства основных аварийно химически опасных веществ (АХОВ - хлор, аммиак), правила поведения на заражённой местности. Средства индивидуальной защиты населения	Теория	1		
28	Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата Калашникова (АК-74). Порядок разборки, виды разборки автомата. Порядок сборки, последовательность действий, приёмы	Теория	1		

29	Правила стрельбы из положений лежа и стоя, сидя	Теория	1		
30	Правила стрельбы из положений лежа и стоя, сидя	Практика	1		
31	Занятие «Войсковые звания», «Корабельные звания», «Государственные награды РФ».	Теория	1		
32	Лекарственные растения и грибы	Теория	1		
33	Метание гранаты на точность	Практика	1		
34	Зачет по физической подготовке	Практика	1		
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>		