

Муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение

«Гимназия №59»

654054, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Косыгина, 73, тел 8(3843) 61-40-61, 61-40-60. Электронная почта: gimnaziya59@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

от 31.08.2023 приказ №285

**Гребешкова
Анастасия
Сергеевна**

Подписано цифровой
подписью: Гребешкова
Анастасия Сергеевна
Дата: 2023.08.31
11:34:29
+07'00'

Программа внеурочной деятельности

«Юнармия»

Духовно-нравственное направление

Срок реализации – 68 часа

Возраст обучающихся -11-17 лет

Разработчик:

*Ясюкевич Валерия Александровна,
учитель Физической культуры*

Новокузнецк, 2023

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотического клуба «Юнармия» разработана в рамках социально-педагогической направленности в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 №4);

Основной задачей военно-патриотического движения «Юнармия» является подготовка юношей к службе в армии. Однако курсантами клуба становятся и девушки, которые вместе с юношами занимаются рукопашным боем, изучением уставов ВС РФ. Строевой и огневой подготовкой и многими другими военно-прикладными отраслями. Наряду с военной подготовкой ведется большая патриотическая работа, в ходе которой участники военно-патриотического движения «Юнармия» изучают историю побед русской армии.

На сегодняшний день появился целый ряд лжепатриотических организаций яркими примерами, которых являются Русское Национальное Единство (РНЕ) и массовое движение скинхедов, которые, прикрываясь патриотизмом, маскируют свои националистические наклонности.

В задачу «Юнармии» входит не возвеличивание русской национальности, а показать курсантам и всем окружающим, что только в мирном сосуществовании и совместном построении нашего государства заключено будущее нашей России. Отсюда следует, что основной целью военно-патриотического движения «Юнармия» является воспитание чувства патриотизма у учащихся и подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ. В 2002 году президент РФ В.В. Путин подписал указ о развитии военно-патриотического движения на территории РФ. В связи с этим возникает ряд новых организаций.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Главной целью патриотического воспитания является формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина - патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

При этом в соответствии с Федеральным Законом «О воинской обязанности и военной службе» составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан.

Актуальность программы связана с тем, что 1 сентября 2016 года в России официально стартовало всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия». Предметом и целями движения являются всестороннее развитие личности детей и подростков, а также участие их в реализации мероприятий молодежной политики, как на муниципальном, так и на государственном уровне. «Больше внимания нужно уделять патриотическому воспитанию молодежи. Да, необходимо серьезно обновить эту работу, но некоторые традиционные методы, например, военно-патриотические игры, востребованы и сегодня. Они вырабатывают и командный дух, и сильный характер и формируют навыки поведения в самых сложных условиях», - отметил в своем послании федеральному собранию Президент Российской Федерации.

В связи с этим значимость программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков,

полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы военно-патриотического движения «Юнармия» - это новый опыт для образовательного учреждения. Это интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Отличительные особенности: в настоящее время, в связи с первоначальным этапом становления юнармейского движения, подобных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ фактически не существует, поэтому данная программа в этом аспекте является уникальной.

Педагогическая целесообразность программы в том, содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПина и могут быть усложнены или упрощены. *Основной формой* организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения. *Основными методами* здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Особые условия:

Участие в юнармейских отрядах и выход из него является добровольным.

Участие в юнармейском отряде физических лиц осуществляется на основании письменного заявления гражданина с согласием его законных представителей (для несовершеннолетних членов) и оформляется решением Местного, Регионального отделения или Главного штаба Движения на ближайших заседаниях простым большинством голосов от количества присутствующих на заседании, с постановкой на учет в Региональном, Местном отделении Движения.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-17 лет. Занятия проводятся 2 раза по 2 часа в неделю. Количество часов в год - 68. Из них дистанционный модуль «Основы медицинских знаний» - 12 часов и «Государственные символы РФ» - 4 часа.

Форма проведения занятий - групповая. Наполняемость учебной группы 10 - 20 человек.

Теоретические занятия включают в себя просмотр наглядных пособий, видеоматериалов по изучаемой теме. Формы проведения теоретических занятий - беседа, семинар.

Практические занятия – это учебно-тренировочные занятия, которые проводятся в специально оборудованных помещениях.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи:

- воспитание у молодых людей патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;
- воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережного отношения к героическому прошлому нашего народа;
- воспитание потребности в здоровом и безопасном образе жизни и активном отдыхе;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
- ориентация на профессии, связанные с обеспечением национальной безопасности;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;
- освоение и совершенствование дисциплины, общей и специальной физической подготовки;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на

выполнении поставленной задачи;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Содержание программы, правила её реализации. Ожидаемые результаты по окончании обучения. Инструктаж по технике безопасности.

РАЗДЕЛ I. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА (15ч)

Тема 1: Строи и управление ими

Теория , практика : Строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, ширина строя, глубина строя, колонна. Одношереножный и двухшереножный строй, колонна, развернутый строй, походный строй, направляющий, замыкающий. Управление строем. Команды.

Тема 2: Обязанности военнослужащих перед построением и в строю

Теория : Проверка исправности оружия, заправка обмундирования, место в строю, передача показаний и команд.

Тема 3: Строевые приемы и движение без оружия

Теория , практика : Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головне уборы - снять (надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия. Выход военнослужащего из строя, подход к начальнику и отход от него.

Тема 4: Строевой смотр

Практика : Встреча начальника. Вынос Боевого Знамени. Разучивание строевой песни в составе подразделения. Прохождение торжественным маршем и с песней. Показательные выступления «Посвящение в Юнармейцы»

РАЗДЕЛ II. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

Тема 1: Меры безопасности при стрельбе

Теория : Правила пользования пневматическим оружием Правила поведения и ТБ при стрельбе из пневматического оружия. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы

Теория : История и виды российского стрелкового оружия. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Тема 3: Материальная часть оружия

Теория): Пневматическое оружие назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

1. *Тема 4: Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок*

Теория : Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Практика : Зарядание, изготовка к стрельбе из положения «сидя за столом с опорой на локоть». Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения «стоя» без опоры. Доклады. Изготовка к стрельбе из положения «с колена» и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Тема 5: Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки
Практика : Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстоянии 5 метров из положения «сидя за столом с опорой на локоть». Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения «стоя» и «с колена» с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения «лёжа» с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.

РАЗДЕЛ III. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РФ (4 часа)

Тема 1: Государственные символы РФ

Теория : Государственный флаг- официальный государственный символ РФ. Правовое положение и правила использования флага России определяет Федеральный конституционный закон "О Государственном флаге Российской Федерации" от 25 декабря 2000 года. Государственный герб - официальный государственный символ Российской Федерации. Его описание и порядок официального использования установлены Федеральным конституционным законом "О Государственном гербе Российской Федерации" от 25 декабря 2000 года. Государственный Гимн Российской Федерации.

Символика ВВПОД «Юнармия». Генезис символа. Фирменные цвета движения. Знаки и флаг Юнармии. Юнармейские звания и погоны. Юнармейская форма одежды. Устав ВВПОД «Юнармия». Цели и задачи движения. Структура движения. Права и обязанности участников Движения. Всероссийский юнармейский слёт. Клятва юнармейца.

Тема 2: Символы воинской чести

Теория : *Воинские звания.* Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям. Воинские ритуалы. Воинское приветствие. Приведение к военной присяге. Парады.

Военная присяга. Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Содержание военной присяги. Порядок приведения к присяге. Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга».

Боевые Знамена. Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней. Боевые Знамена Вооруженных сил РФ. Значения знамен. Символы знамен.

РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

1. *Тема 1: Гимнастика и легкая атлетика*

Практика : Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. Круговая тренировка общефизической направленности.

Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: бег на 100 м, челночный бег, бег на 1 км.

1. *Тема 2: Преодоление препятствий*

Практика : Разучивание приёмов действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Техника преодоления отдельных препятствий: лабиринт, ров шириной 2.5 м, разрушенный мост, разрушенная лестница, забор. Проверка выполнения норматива по преодолению препятствий.

2. *Тема 3: Рукопашный бой*

Практика : Изготовка к бою (без оружия и с оружием). Передвижение в боевой стойке. Приемы самостраховки (при падении вперед, назад, на бок, кувырки). Комплексная

тренировка, действия по вводным сигналам и командам. Разучивание и тренировка, действия по вводным сигналам и командам. Разучивание и тренировка выполнения начального комплекса приемов рукопашного боя. Проверка выполнения начального комплекса рукопашного боя.

3. *Тема 4: Комплексные занятия*

Практика : Тренировка в преодолении препятствий общего контрольного упражнения. Комплексная тренировка.

РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ (12 часов)

4. *Тема 1: Здоровье и здоровый образ жизни*

Теория : Показатели здоровья. Личная гигиена. Профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

5. *Тема 2: Первая медицинская помощь*

Теория: Начальные основы медицинских знаний: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи.

Практика : Первая медицинская помощь при травматизме. Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца.

РАЗДЕЛ VI. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 часа)

Тема 1: Основы общевойскового боя

Теория : Сущность и виды современного общевойскового боя, их краткая характеристика. Способы ведения общевойскового боя (в условиях применения обычного, ядерного, химического и высокоточного оружия). Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Огонь и его назначение в бою. Виды огня (по отдельным целям, сосредоточенный, заградительный, подвижный и неподвижный, фронтальный, фланговый, перекрестный, кинжальный). Понятие о маневре в бою. Виды маневра.

Тема 2: Действия солдата в бою

Теория , практика : Обязанности солдата в бою. Передвижение солдата на поле боя. Движение ускоренным шагом и бегом. Перебежки и переползания под огнем противника. Преодоление препятствий и заграждений в бою. Солдат в обороне. Подготовка к обороне. Выбор и оборудованное окопа для стрельбы и его маскировка. Уничтожение противника перед передним краем обороны огнем и гранатой. Солдат в наступлении. Подготовка к атаке и атака: пополнение боеприпасов, зарядание оружия, снаряжение гранат, выбор пути движения в атаку, наблюдение за сигналами командира и действия по ним. Выскакивание из траншеи. Движение в атаку в боевом порядке отделения. Преодоление различных заграждений и препятствий. Атака переднего края обороны противника, уничтожение его огнем в упор и гранатой. Бой в траншее и ходах сообщения.

Тема 3: Характеристика современных средств поражения, последствия их применения и основные принципы, и способы защиты.

Теория: Ядерное оружие и его характеристика. Поражающие факторы ядерного оружия и их краткая характеристика. Химическое оружие. Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их краткая характеристика, поражающие свойства, основные способы и средства защиты от СДЯВ. Современные обычные средства поражения, осколочные, шариковые, фугасные боеприпасы. Боеприпасы объемного взрыва. Зажигательное оружие иностранных армий и защита от него. Пожарно-профилактические мероприятия

1. *Тема 4: Индивидуальные и коллективные средства защиты*

Теория практика : Фильтрующие противогазы, назначение, устройство общевойскового противогаза. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-7. Пользование поврежденным противогазом.

Средства защиты кожи. Назначение, характеристика, устройство и защитные свойства общевойскового защитного комплекта (ОЗК). Подбор, проверка и подготовка к использованию. Порядок пользования ОЗК. Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты.

1. *Итоговое занятие*

Практика : Подведение итогов за год. Игра «Зарница»

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе обучающиеся **будут знать:**

- основы стрельбы из различных видов оружия, технику безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований.
- основные положения строевого устава, элементы строя, элементы утреннего осмотра;
- обязанности юнармейца перед построением и в строю, порядок подачи команд, порядок выполнения воинского приветствия без оружия;
- порядок проведения строевого смотра;
- порядок ритуала возложения венков к мемориалу памяти;
- приемы самозащиты и базовую технику рукопашного боя;
- приемы оказания первой медицинской помощи при травматизме, отравлениях, ожогах, обморожениях;
- приемы для выживания на местности;
- историю и традиции Вооруженных сил России.

будут уметь:

- правильно занять позицию на стрелковом рубеже и производить стрельбу из винтовки;
- правильно подавать предварительные и исполнительные команды строевой подготовки, быстро и четко выполнять строевые приёмы при отработке навыков в одиночной подготовке и в составе взвода;
- преодолевать полосу препятствий и выполнять начальный комплекс рукопашного боя;
- оказать первую медицинскую при травматизме, отравлениях, ожогах, обморожениях;
- проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--|-----------------|------|---|--------------|--------------------|------------------|----------------|
| | план | факт | | | | | |
| РАЗДЕЛ I. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА (14ч) | | | | | | | |
| <i>Тема 1: Строи и управление ими</i> | | | | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой Виды строевой подготовки. Техника Безопасности при занятиях строевой подготовкой. | 2 | беседа , практикум | спорт зал | собеседование |
| 2 | | | Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). | 2 | практикум | спорт зал | норматив |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------------------|-----------|-----------------------------|
| 3 | | | Одношереножный и двухшереножный строй. Управление строем. Команды. | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| Тема 2: Обязанности военнослужащих перед построением и в строю | | | | | | | |
| 4 | | | Проверка исправности оружия, заправка обмундирования, место в строю, передача показаний и команд. | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| Тема 3: Строевые приемы и движение без оружия | | | | | | | |
| 5 | | | Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы - снять (надеть)». | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 6 | | | Строевая стойка. Воинское приветствие. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты направо-налево в движении. | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 7 | | | Поворот кругом в движении. Строевые приемы в движении в отделении. | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 8 | | | Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). | 1 | беседа, практикум | спорт зал | норматив |
| Тема 4: Строевой смотр | | | | | | | |
| 9 | | | Встреча начальника. Вынос Боевого Знамени. Разучивание строевой песни в составе подразделения. | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| РАЗДЕЛ II. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА (12ч) | | | | | | | |
| Тема 1: Меры безопасности при стрельбе | | | | | | | |
| 10 | | | Правила пользования пневматическим оружием Правила поведения и ТБ при стрельбе из пневматического оружия. | 1 | беседа, практикум | спорт зал | собеседование, норматив |
| Тема 2: Теоретические основы стрельбы | | | | | | | |
| 11 | | | История и виды российского стрелкового оружия (физические и технические характеристики выстрела). | 1 | беседа, практикум | спорт зал | собеседование, тестирование |
| Тема 3: Материальная часть оружия | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|-------------------|-----|-----------------------------|
| 12 | | | Пневматическое оружие, его устройство, технические данные. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. | 1 | беседа, практикум | тир | собеседование, тестирование |
| Тема 4: Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок | | | | | | | |
| 13 | | | Заряжание винтовки. Изучение докладов о, готовности и завершении стрельбы. Правила прицеливания и удержание. Пристрелка винтовки и выбор мишени. | 1 | практикум | тир | норматив |
| 14 | | | Номера мишеней и расстояние до них. Корректировка стрельбы. Стрельба стоя. Основы стрельбы лёжа с жёсткого упора. Стрельба с положения стоя на колене. Основы стрельбы лёжа с упором через локоть, предплечье. | 1 | практикум | тир | норматив |
| Тема 5: Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки | | | | | | | |
| 15 | | | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстоянии 5 метров из положения «сидя за столом с опорой на локоть». | 1 | практикум | тир | норматив |
| 16 | | | Совершенствование техники и навыков стрельбы. | 2 | практикум | тир | норматив |
| 17 | | | Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстоянии 5 метров из положения «стоя» и «с колена» с опорой и без опоры. | 1 | практикум | тир | норматив |
| 17 | | | Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстоянии 5 и 10 метров из положения «лёжа» с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. | 2 | практикум | тир | норматив |
| 18 | | | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. | 1 | практикум | тир | соревнования |

| РАЗДЕЛ III. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РФ (4ч) | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------------------|-----------|-----------------------------|
| <i>Тема 1: Государственные символы РФ</i> | | | | | | | |
| 19 | | | Государственные символы РФ. Флаг, герб, гимн РФ. Символика «Юнармия». Юнармейская форма одежды. Устав «Юнармия». Клятва юнармейца. | 2 | беседа | учеб каб | собеседование, тестирование |
| <i>Тема 2: Символы воинской чести</i> | | | | | | | |
| 20 | | | Воинские звания. Военная присяга. Боевые Знамена. | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10ч) | | | | | | | |
| <i>Тема 1: Гимнастика и легкая атлетика</i> | | | | | | | |
| 21 | | | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 22 | | | Круговая тренировка общефизической направленности. Прикладные упражнения: переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий. | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| <i>Тема 2: Преодоление препятствий</i> | | | | | | | |
| 23 | | | Полоса препятствий: лабиринт, ров, разрушенный мост, разрушенная лестница, забор | 1 | практикум | Ст-н | норматив |
| <i>Тема 3: Рукопашный бой</i> | | | | | | | |
| 24 | | | Изготовка к бою (без оружия и с оружием). Передвижение в боевой стойке | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 25 | | | Приемы самостраховки (при падении вперед, назад, на бок, кувырки). | 1 | практикум | спорт зал | норматив |
| 26 | | | Комплексная тренировка, действия по вводным сигналам и командам. | 2 | практикум | спорт зал | норматив |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|-------------------|-----------|-----------------------------|
| 27 | | | Разучивание и тренировка выполнения начального комплекса приемов рукопашного боя | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ (12ч) <i>Тема 1: Здоровье и здоровый образ жизни</i> | | | | | | | |
| 28 | | | Здоровье и здоровый образ жизни. Показатели здоровья. Личная гигиена | 2 | беседа | учеб каб | собеседование, тестирование |
| <i>Тема 2: Первая медицинская помощь</i> | | | | | | | |
| 29 | | | Начальные основы медицинских знаний: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| 30 | | | Первая медицинская помощь при травматизме | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| 31 | | | Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| 32 | | | Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| 33 | | | Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| РАЗДЕЛ VI. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16ч) <i>Тема 1: Основы общевойскового боя</i> | | | | | | | |
| 34 | | | Сущность и виды современного общевойскового боя, огонь и его назначение в бою, маневры в бою | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| <i>Тема 2: Действия солдата в бою</i> | | | | | | | |
| 35 | | | Солдат в обороне. Подготовка к обороне. Метание гранаты | 2 | практикум | спорт зал | норматив |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|----|-------------------|-----------|-----------------------------|
| 36 | | | Солдат в наступлении. Движение в атаку в боевом порядке отделения. Преодоление различных заграждений и препятствий | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| <i>Тема 3: Характеристика современных средств поражения, последствия их применения и основные принципы, и способы защиты</i> | | | | | | | |
| 37 | | | Ядерное и химическое оружие и его характеристика | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| <i>Тема 4: Индивидуальные и коллективные средства защиты</i> | | | | | | | |
| 38 | | | Назначение и устройство фильтрующего противогаза, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) | 2 | беседа, практикум | учеб каб | собеседование, тестирование |
| 39 | | | Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты | 2 | практикум | спорт зал | норматив |
| 40 | Итоговое занятие. Игра «Зарница» | | | 4 | практикум | ФОК | норматив |
| | Итого | | | 68 | | | |