

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования Администрации города Ханты-Мансийска МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Безноскова Ивана Захаровича"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физического воспитания



Бердунова Е.В.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
школы



заместитель директора
по УВР Богателия Н.В.

Протокол № 4
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ "СОШ № 5"



Кузьменкова В.М.

Приказ № 449
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Военно-патриотическое направление»

«Омега»

для обучающихся 6-8 классов

г. Ханты-Мансийск, 2024г.

Пояснительная записка

Программа военно-патриотического кружка «Омега» МБОУ СОШ № 5 г. Ханты-Мансийска (далее программа) разработана в соответствии с требованиями законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании» и постановлением правительства РФ от 18 апреля 1992 года №261 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», с учетом Федеральной программы курса ОБЖ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010) и Учебного плана МБОУ СОШ № 5 г. Ханты-Мансийска на 2024-2025 учебный год.

Направленность программы: военно-патриотическая. Курс предназначен для всесторонней подготовки молодежи к предстоящей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа ориентирована на военно-патриотическое воспитание юношей и девушек, имеет целевую установку готовить юношей к защите Отечества, основываясь на боевых традициях России на всех этапах ее существования, формировать морально-психологические качества, дисциплинированность, уважение к старшим, ветеранам боевых действий. Основная цель военно-патриотического воспитания – готовить обучающихся к защите Родины, своего народа, родного края, воспитывать чувство уважения и гордости к Российской Федерации и ее Вооруженным силам. Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени. В программе формируются понятия здорового образа жизни как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Новизна программы. В программе расширена тематика занятий по основным военно-прикладным дисциплинам, прикладной физической подготовке, что позволит более качественно подготовить обучающихся по основам военной службы. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы. В настоящее время вопросы военной подготовки вызывает у подростков большой интерес. Программа позволяет подросткам приобщиться к здоровому образу жизни. Создаются условия для развития у юношей и девушек мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей. Дает возможность получить первичные навыки военной службы и основам безопасности жизнедеятельности.

Военно-патриотический кружок создается с целью привития подросткам любовь к Родине, изучения военной истории России, укрепления здоровья и физического развития, умения действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке, привития здорового образа жизни, культуры поведения в обществе, оказать помощь в выборе будущей профессии.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что получив знания на уроках ОБЖ, часть ребят желает попробовать и проверить себя в условиях соревнований. Вот для таких обучающихся, имеющих уже определенные знания и опыт, создана эта программа. Опыт показывает, что ребятам, особенно юношам, всегда присущ дух соперничества, желание быть лучшим: самым сильным, быстрым, метким, умелым. Это стремление и дает возможность реализовать программа «Омега», в которой изначально запланировано участие в таких сложных комплексных соревнованиях, как «Зарница», «Орленок», «Школа безопасности» участие в походах, в поисковой работе, несение вахты памяти и почетных караулов, где подросткам нужно не только показать их умения и навыки в видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории, правилам дорожного движения, медицине и т.д. Кроме того, эти соревнования воспитывают коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувству ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества. Программа направлена, в первую очередь,

на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.

Цель программы: гражданское и патриотическое воспитание, морально-психологическая и физическая подготовка подростков. Первоначальная подготовка по основам военной службы. Развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Задачи:

- Изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- Изучение стрелкового вооружения, средств защиты, приемов и способов действий на поле боя;
- Повышение уровня физической подготовки обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие волевых и морально-психологических качеств;
- Формирование знаний о порядке и правилах оказания первой медицинской помощи, умение правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- Воспитание у подростков чувства патриотизма и гражданского долга, дисциплинированности и исполнительности, уважения к старшим.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени, военной, спортивной, медицинской подготовок.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- В течение учебного года обучающиеся получают навыки юнармейских специальностей.
- В процессе обучения формируются команды для участия в военизированных, тактических и спортивных соревнованиях, смотрах, конкурсах, викторинах различного уровня.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют школьники 11-16 лет. Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Но, главное, без медицинских противопоказаний. Количество занимающихся 11-15 человек.

Срок реализации данной программы –1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, по 2 часа в неделю.

Формы организации занятий:

- тематические занятия,
- игровые уроки,
- практические занятия,
- конкурсы,
- соревнования,
- дискуссии, беседы.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Индивидуальные.
2. Групповые.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- просмотр учебных кинофильмов;
- походы по знаменательным историческим местам;

- участие в смотрах, военно- спортивных и тактических играх;
- учебные семинары;
- встреча с ветеранами войн;
- вахта памяти;
- показательные выступления.

Режим занятий: занятия в кружке проводятся для обучающихся 6 – 11 классов, один раз в неделю по 120 минут. При проведении полевых выходов, учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, выездом в воинскую часть, участием в учебно-полевых сборах и соревнованиях продолжительность учебного дня не регламентируется.

Ожидаемые результаты. По окончании курса обучающиеся должны знать:

- правила выживания в условиях вынужденной автономии;
- правила поведения в экстремальной ситуации;
- основы службы в Вооруженных силах;
- историю ВС РФ, их состав, военную доктрину ВС РФ;
- основы ведения рукопашного боя;
- нормы Всероссийского спортивного комплекса «ГТО»

Должны уметь:

- пользоваться основными видами стрелкового оружия;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;
- выполнять физические упражнения;
- применять полученные знания на практике.

Должны владеть:

- приемами строевой подготовки;
- основами самозащиты;
- способами выживания в экстремальных условиях;
- выполнять нормативы по физической подготовке, установленные «Наставлением по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- выполнять основные мероприятия, определенные уставом внутренней службы, строевым уставом, уставом гарнизонной, комендантской и караульной службы ВС РФ.

Результативность усвоения программы обучающимися проверяется в ходе военно-спортивных игр, соревнований, смотров, квалификационных экзаменов.

Учебно-тематический план

| № | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях | 10 |
| 2 | Основы военной подготовки | 20 |
| 3 | Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков | 15 |
| 4 | Физическая и туристская подготовка | 15 |
| 5 | Военно- патриотическое воспитание | 8 |
| | Несение почетной Вахты Памяти в Почетном карауле у Вечного огня и мемориалов. Подготовка и участие в военно-патриотических мероприятиях различного уровня Военно-исторические мероприятия | Согласно плану мероприятий |

Содержание программы:***I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях- 10 часов.******1. Вводное занятие.***

1.1 Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК.

2. Школа безопасности – 9 часов.

2.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Задачи, решаемые РСЧС, ее структура.

2.2 Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения .

2.3 Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС .

2.4 Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Экстремальные условия и их влияние на человека .

2.5 Чрезвычайные ситуации природного характера.

2.6 Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

2.7 Чрезвычайные ситуации социального характера.

2.8 Противопожарная безопасность. Навыки пожаротушения.

2.9 Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

II. Основы военной подготовки – 20 часов.***3. Строевая подготовка – 6 часов.***

3.1 Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .

3.2 Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении .

3.3 Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

3.4 Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд «Автомат На- Грудь», «Автомат На-Ремень», «Оружие За Спину», «Положить Оружие», «В Ружье». Строевые приемы при смене почетного караула.

4. Огневая подготовка – 4 часа.

4.1 Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами.

4.2 Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Стрельба из ПВ .

4.3 Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Стрельба из ПВ .

4.4 Назначение, боевые свойства и ТТХ боевой техники стоящей на вооружении ВС РФ. Стрельба из ПВ.

4.5 Назначение, боевые свойства, общие устройства ПМ. Неполная разборка, сборка ПМ. Снаряжение магазина патронами. Стрельба из ПВ.

4.6 Назначение, боевые свойства, общие устройства РГО, РГН, РГД-5, Ф-1.

4.7 Условия выполнения начального упражнения стрельбы из АК. Стрельба из ПВ .

4.8 Групповые и общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия.

4.9 Внутри клубные соревнования по стрельбе из пневматического оружия.

5. *Тактическая подготовка – 3 часа.*

5.1 Основы общевойскового боя .Основы применения подразделений в общевойсковом бою.

5.2 Организация мотострелкового отделения. Его вооружение.

5.3 Понятие об огневой позиции в обороне. Отделение в обороне. Порядок ее выбора, занятия, оборудования и маскировки.

5.4 Отделение в наступлении. Передвижение солдат в бою, индивидуальное и в группе.

6. *ЗОМП-3 часа*

6.1 Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва.

6.2 Химическое оружие. Классификация.

6.3 Бактериологическое оружие. Классификация .

6.4 Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.

7. *Военная топография- 2 часов*

7.1 Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности по компасу и местным предметам.

7.2 Компас. Азимут. Ориентиры. Выбор ориентиров.

7.3 Движение по азимуту.

7.4 Составление схемы местности. Изображение местных предметов и рельефа.

8. *Основы военной службы – 2 часа.*

8.1 Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. История создания.

8.2 Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды СССР и России .

8.3 Воинские обязанности военнослужащих, права и ответственность военнослужащих .

8.4 Воинские звания и знаки различия .

III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков – 15 часов.

9. Медицинская подготовка - 12 часов.

- 9.1 Первая медицинская помощь .
- 9.2 Медицинская аптечка, природные лекарственные средства .
- 9.3 Первая помощь при ранениях и травмах . Транспортировка пострадавшего.
- 9.4 Первая помощь при остановке сердечной деятельности.
- 9.5 Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах.
- 9.6 Повязки. Виды повязок и правила их наложения.
- 9.7 Понятие раны. Виды ран.
- 9.8 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

10. Основы здорового образа жизни – 3 часа.

- 10.1 Здоровый образ жизни и его составляющие .
- 10.2 Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
- 10.3 Правильное питание залог ЗОЖ.
- 10.4 Спорт и физические нагрузки основные составляющие ЗОЖ.
- 10.5 Виды и способы закаливания.
- 10.6 Вредные привычки, профилактика вредных привычек .

IV. Физическая и туристская подготовка – 15 часов.

11. Общая и прикладная физическая подготовка – 10 часа.

- 11.1 Меры безопасности при занятиях физической подготовки.
- 11.2 Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусках (сгибание и разгибание рук в размахивании, угол). Челночный бег 10х10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.
- 11.3 Упражнения на развитие гибкости. Акробатика.
- 11.4 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 11.5 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 11.6 Упражнения и игры на развитие ловкости.
- 11.7 Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.
- 11.8 Ознакомление с единой полосой препятствий. Порядок выполнения упражнения. Ознакомление с преодолением отдельных препятствий и тренировка в их преодолении .
- 11.9 Основы рукопашного боя.

12. Туристская подготовка – 5 часов.

12.1 Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму .

12.2 Общие требования к туристскому снаряжению. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

12.3 Привал - действия группы и выбор мета. Выбор места и правила организации лагеря (ночлега). Установка палатки.

12.4 Костры и костровое хозяйство. Разведение костра, поддержание костра. Выбор и заготовка дров. Разведение костра под дождем. Приспособления для приготовления пищи. Меры предосторожности.

12.5 Питание в походе. Составление рациона, закупка продуктов, упаковка и хранение, приготовление пищи. Снаряжение.

V. Военно- патриотическое воспитание-8 часов.

13. Военно- патриотическое воспитание (военно-патриотические мероприятия).

13.1 Подготовка к несению Почетной вахты Памяти в Почетном карауле у Вечного огня г. Ярцево. Посещение Краеведческого музея. Несение службы в Почетном карауле у мемориалов. Встречи и беседы с ветеранами. Участие в юнармейских сборах.

13.2 Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях-(по отдельному графику) .

13.3 Экскурсии и походы по местам боевой славы, посещение краеведческих музеев, воинских частей, участие в торжественных мероприятиях, посвященных знаменательным датам г. Ярцево и Смоленской области (по отдельному графику).

**Тематическое планирование занятий
военно–патриотического кружка «Юнармеец»
на 2017-2018 учебный год**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Примечания |
|-------|---|------------------|------------|
| 1. | Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК. Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. | 1 | |
| 2. | История развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием. Организационная структура Вооруженных Сил. | 1 | |
| 3. | Единая гос. система предупреждения и ликвидации ЧС. Задачи, решаемые РСЧС, ее структура. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 4. | Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять». | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 5. | Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Работа частей и механизмов пневматического оружия. Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения . | 1 | |
| 6. | Упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями. Строевая стойка. Повороты на месте. | 1 | |
| 7. | Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС . | 1 | |
| 8. | Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. Приведение оружия к нормальному бою. Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами. | 1 | |
| 9. | Изготовки к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Воинское приветствие на месте и в движении | 1 | |
| 10. | Основы выживания в различных ЧС. Экстремальные условия и их влияние на человека .Символы воинской чести, доблести и славы. | 1 | |
| 11. | Автомат Калашникова во всех его модификациях. Модификации, история создания. ЧС природного характера. Повороты на месте. | 1 | |
| 12. | Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Движение походным, строевым шагом. | 1 | |
| 13. | ЧС техногенного характера. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. | 1 | |
| 14. | Последовательность неполной сборки и разборки АК-74. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. | 1 | |
| 15. | Бег 100-400 м. Упражнения на перекладине. Упражнения и игры на развитие быстроты. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму . | 1 | |
| 16. | Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности по компасу и местным предметам. Повороты в движении. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 17. | Подготовка АК к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Выбор цели, прицела и точки прицеливания. | 1 | |
| 18. | Бег 1000м. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Компас. Азимут. Ориентиры. Выбор ориентиров. | 1 | |
| 19. | Отдание воинской чести на месте и в движении. Стрельба из ПВ . | 1 | |
| 20. | Принадлежности к автомату. Порядок чистки и смазки оружия и его хранение. ЧС техногенного характера. | 1 | |
| 21. | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды СССР и России . Неполная разборка, сборка АК. | 1 | |
| 22. | Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй. Стрельба из ПВ . | 1 | |
| 23. | Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Основы общевойскового боя. | 1 | |
| 24. | Игровые упражнения, способствующие развитию СИЛЫ. Составление схемы местности. Изображение местных предметов и рельефа. | 1 | |
| 25. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Первая помощь при ранениях и травмах . Транспортировка пострадавшего. | 1 | |
| 26. | Назначение, боевые свойства, общее устройство принцип работы ПМ. Организация мотострелкового отделения. Его вооружение. | 1 | |
| 27. | Начальный комплекс приемов рукопашного боя. Понятие об огневой позиции в обороне. Отделение в обороне. | 1 | |
| 28. | Назначение, боевые свойства и ТТХ боевой техники стоящей на вооружении ВС РФ. Здоровый образ жизни и его составляющие . | 1 | |
| 29. | Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Строевые приемы и движение с оружием. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 30. | Первая помощь при остановке сердечной деятельности. Отделение в наступлении. Передвижение солдат в бою, индивидуальное и в группе. | 1 | |
| 31. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Общие требования к туристскому снаряжению. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Укладка рюкзака. | 1 | |
| 32. | Последовательность неполной сборки и разборки ПМ. Чистка и смазка. Снаряжение магазина патронами. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. | 1 | |
| 33. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Отделение в наступлении. Передвижение солдат в бою, индивидуальное и в группе. | 1 | |
| 34. | Чрезвычайные ситуации социального характера. Воинские обязанности военнослужащих, права и ответственность военнослужащих . | 1 | |
| 35. | Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности. Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. | 1 | |
| 36. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 37. | Основы рукопашного боя . Приемы самостраховки при падениях. Условия выполнения начального упражнения стрельбы из АК. Стрельба из ПВ . | 1 | |
| 38. | Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах. Воинские звания и знаки различия | 1 | |
| 39. | Выполнение команд «Автомат На- Грудь», «Автомат На-Ремень», «Оружие За Спину», «Положить Оружие», «В Ружье». Противопожарная безопасность. Навыки пожаротушения. | 1 | |
| 40. | Химическое оружие. Классификация. Понятие раны. Виды ран. | 1 | |
| 41. | Отделение в наступлении. Передвижение солдат в бою, индивидуальное и в группе. Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов. | | |
| 42. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями. | 1 | |
| 43. | Оружие с боеприпасами различного назначения. Специальные средства полицейского назначения, их ТТХ. Бактериологическое оружие. Классификация . | 1 | |
| 44. | Общие требования к туристскому снаряжению. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Укладка рюкзака. | 1 | |
| 45. | Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Упражнения на развитие гибкости. Акробатика. | 1 | |
| 46. | Приемы нападения и защиты (начальный комплекс приемов рукопашного боя). Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха. | 1 | |
| 47. | Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Привал - действия группы и выбор мета. Выбор места и правила организации лагеря (ночлега). Установка палатки. | 1 | |
| 48. | Боеприпасы к стрелковому оружию.Надевание противогаза и ОЗК. Нормативы. | 1 | |
| 49. | Функции подразделений спецназа различных ведомств в России. Движение по азимуту. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. | 1 | |
| 50. | Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. Правильное питание залог ЗОЖ. | 1 | |
| 51. | Тренировка в выполнении упражнений с тяжестям. Установка палатки. | 1 | |
| 52. | Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. | 1 | |
| 53. | Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ. Костры и костровое хозяйство. Разведение костра, поддержание костра. Выбор и заготовка дров. Разведение костра под дождем. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | Приспособления для приготовления пищи. Меры предосторожности. | | |
| 54. | Бег 2000 м.Строевые приемы при смене почетного караула. | 1 | |
| 55. | Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. Неполная разборка, сборка АК. | 1 | |
| 56. | Упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), с тяжестями | 1 | |
| 57. | Строевые приемы и движение с оружием. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Спорт и физические нагрузки основные составляющие ЗОЖ. | 1 | |
| 58. | Действие подразделения при наступлении. Питание в походе. Составление рациона, закупка продуктов, упаковка и хранение, приготовление пищи. Снаряжение. | 1 | |
| 59. | Меры предосторожности при устранении задержки при стрельбе. Правила заряжения и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Строевые приемы при смене почетного караула. | 1 | |
| 60. | Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Элементы полосы препятствия. | 1 | |
| 61. | Стрельба из ПВ из положений сидя, стоя. Подготовка к несению Почетной вахты Памяти в Почетном карауле у Вечного огня и других мемориалов г. Ярцево. | 1 | |
| 62. | Марш и походное охранение. Виды и способы закаливания. | 1 | |
| 63. | Вредные привычки, профилактика вредных привычек Строевые приемы при смене почетного караула. Подготовка к несению вахты Памяти в Почетном карауле. | 1 | |
| 64. | Изучение техники метания гранат с места и в движении. Посещение Краеведческого музея. | 1 | |
| 65. | Внутри клубные соревнования по стрельбе из пневматического оружия. Встреча с ветеранами. | 1 | |
| 66. | Отделение в наступлении. Передвижение солдат в бою, индивидуальное и в группе. Подготовка к | 1 | |

| | | | |
|--------|---|----|--|
| | участию в оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях. | | |
| 67 | Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Подготовка к участию в оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях. | 1 | |
| 68 | Вредные привычки, профилактика вредных привычек Подготовка к несению вахты Памяти в Почетном карауле. | 1 | |
| Итого: | | 68 | |

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе №5.
- Спортивная площадка при школе №5.
- Пневматическая винтовка. Мишени.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки, секундомер, свисток.
- Компьютер с проектором.
- Макет пистолета Макарова (ПВ).
- Макет РГД-5.
- Макет АК-74.

Методическое обеспечение:

- Наставление по физической подготовке;
- Наставление по огневой подготовке, Курс стрельб;
- Общевоинские уставы;
- Учебники по ОБЖ 9-11 класс.

Литература:

1. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
2. Федеральный Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
3. Ю.Я. Леонтьев, М.Б. Астапов. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9-11-х классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края. Краснодар. ООО «Кубаньпечать» 2000г.;
4. М.Б. Астапов, Е.П. Душин. Сборник нормативных документов по физической подготовленности допризывной молодежи для образовательных учреждений края. Краснодар. ООО «Просвещение-Юг» 2002г.;
5. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу Основы безопасности жизнедеятельности. Москва. «Просвещение» 2001г.;
6. Боевой Устав сухопутных войск ч.3 (взвод, отделение, танк).
7. П.В. Босенко. Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова и 5,45-мм ручным пулеметам Калашникова. Москва. Военное издательство 2001г.;

8. Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва. Военное издательство 2002 г.;
9. Н.М. Коршунов, В.И. Александров. Программа боевой подготовки мотострелковых подразделений. Москва. Военное издательство 1995г.;
10. А.И. Скородумов. Методические рекомендации по организации и методике проведения занятий по боевой подготовке в мотострелковых и танковых подразделениях. Москва. ООО «Каталит» 2004г.;
11. А.В. Квашнин, А.И. Скородумов. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков вооруженных сил Российской Федерации. Москва. Военное издательство 2003г.;
12. А.В. Орлов. Наставление по физической подготовке в Советской армии и военно-морском флоте (НФП-01). Москва. Военное издательство 2001г.;
13. А.Я. Бужак. Краткий исторический очерк «85 лет на страже южных рубежей».г. Ростов-на-Дону. «Военный вестник СКВО» 2003г.;
14. Конституция Российской Федерации.
15. Общевоинские Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. Изд. "Эксмо" 2010 г.