

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ «Иволгинское РУО»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Нижне-Иволгинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2023 г.,  
протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ НИСОШ

Галданов С.С.



«01» 09 2023 г. Приказ № 7/3

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
патриотической направленности «Юнармия»

Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 лет

Автор - составитель: Алсаев А.Ю.  
Учитель ОБЖ

## 1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ Нижне-Иволгинская СОШ

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Юнармия» заключается в необходимости реализации основной цели ВВПОД «Юнармия» - развитие и поддержка инициативы в освоении истории отечественного воинского искусства, вооружения и воинских традиций, освоения воинских профессий, подготовки обучающихся к службе в рядах вооруженных сил.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

Цель программы: развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, высокой ответственности и дисциплинированности.

Задачи программы:

- приобщать к боевым и трудовым традициям российской и советской армии, разъяснять истоки героизма и самоотверженности российского народа;
- помочь интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.
- воспитывать гордость за подвиги разных поколений защитников Отечества и стремление подражать им;
- учить применять полученные знания на практике
- создавать условия для физического, психического, нравственного развития учащихся;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, добросовестность отношения к порученному делу при выполнении тренировочных заданий.

Решение вышеназванных задач основано на проведении регулярных практических и теоретических занятий по дисциплинам физическая подготовка, туризм, ориентирование, ПДД, ПМП, военно-историческая викторина, фигурное вождение велосипеда, боевое пожарное развёртывание, спасание утопающего, туризм и различные конкурсы.

Занятия по данной программе комплексные – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера: объяснение, беседы, проекты, презентации, игры, викторины, практические занятия.

## **2. Место внеурочной деятельности**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юнармия»

2023– 2024 учебный год, на данный курс предусмотрено 1 час в неделю.

Формы организации внеурочной деятельности: Теоретические и практические занятия физкультурно-спортивной и военно-патриотической направленности, курса основ безопасности жизнедеятельности и истории;

Формы контроля:

Опрос, беседа, зачет

Зачетные нормативы по физической и огневой подготовке

Участие в спортивных и военно-патриотических мероприятиях

Форма проведения промежуточной аттестации: Сдача контрольных нормативов.

### **3. Содержание Программы**

#### **Содержание программы**

##### **1. Исторические и боевые традиции Отечества. (7 часов)**

Тема 1.1. ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и задачи движения (1 ч.).

Знакомство с Всероссийским детско-юношеским военно-патриотическим общественным движением «ЮНАРМИЯ»: историей создания, уставом, эмблемой, флагом, гимном, клятвой юнармейцев, знаками различия, знаками отличия и иными геральдическими знаками юнармейцев, с формой одежды и её вариантами.

Тема 1.2. Государственная и военная символика (1 ч.).

Государственные и воинские символы России — это неотъемлемые атрибуты государства и его армии. Довести Федеральные конституционные законы № 2-ФКЗ «О Государственном гербе Российской Федерации» и № 3-ФКЗ «О Государственном гимне Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года.

Тема 1.3. Основные битвы Великой Отечественной войны (1 ч.).

Московская битва (1941 - 1942 гг.). Рассмотреть операцию по взятию Москвы под кодовым названием «Тайфун».

Сталинградская битва (1942 - 1943 гг.). Рассмотреть ведение оборонительных боев в городе Сталинград. Рассказать о подвигах воинов при обороне города.

Курская битва (1943 г.). Рассмотреть военную операцию под кодовым названием «Цитадель».

Белорусская операция (1944 г.). Рассказать об одной из крупнейших военных операций в истории.

Берлинская операция (1945 г.).

Тема 1.4. Города-герои (1 ч.).

Довести до обучающихся отличие между званиями: «Город воинской славы» (45 городов) и «Город-герой» (13, из них 12 городов и Брестская крепость «крепость-герой»).

Городами-героями являются:

1. Ленинград (Санкт-Петербург)
2. Сталинград (Волгоград)
3. Севастополь
4. Одесса
5. Москва
6. Киев
7. Керчь
8. Новороссийск
9. Минск
10. Тула
11. Мурманск
12. Смоленск
13. Брестской крепости было присвоено уникальное звание «крепость-герой».

Провести тест по знанию городов-героев:

Какие города называют городами-героями?

Какие города стали первыми городами-героями?

Сколько городов-героев было в бывшем Советском Союзе?

Сколько городов-героев находится на территории РФ?

Тема 1.5. Дети-герои Великой Отечественной войны (1 ч.).

Рассказать о подвигах детей-героев в годы Великой Отечественной войны.

Тема 1.6. Герои-саратовцы: Анохин С.Г., Антонов В.С., Аронова Р.Е., Батавин П.Ф., Благодаров К.В. (1 ч.).

Рассказать о героях-саратовцах, удостоенных звания Герой Советского Союза.

Анохин Сергей Григорьевич (07.10.1908 - 18.05.1982) - 27 июня 1945 года, за отвагу, мужество и умелое командование полком при форсировании Одера, захвате и удержании плацдарма на левом берегу реки.

Антонов Владимир Семёнович (28.06.1909 - 09.05.1993) - 6 апреля 1945 года, за умелое руководство частями дивизии при прорыве обороны противника на Магнушевском плацдарме.

Аронова Раиса Ермолаевна (10.02.1920 - 20.12.1982) - 15 мая 1946 года, за 941 боевой вылет, нанесение большого урона противнику и проявленные при этом доблесть и мужество.

Батавин Петр Федорович (1915 - 21.11.1978) - 24 марта 1945 года, за отвагу и мужество, проявленные при форсировании Дуная.

Благодаров Константин Владимирович (1919 - 22.06.1951) - 20 апреля 1945 года, за 130 успешных боевых вылетов, уничтожение 17 вражеских кораблей и большого количества наземной техники противника.

Тема 1.7. Герои-саратовцы: Блинов П.Ф., Венцов В.К., Гнусарев А.Я., Зарубин В.С., Клочков В.Г. (1 ч.).

Блинов Павел Фёдорович (20.09.1919 - 16.07.1998) - 10 апреля 1945 года, за 96 боевых вылетов на штурмовике Ил-2, нанесение большого урона противнику и проявленные при этом доблесть и мужество.

Венцов Владимир Кириллович (13.09.1924 - 25.09.1943) - 15 января 1944 года, за отвагу и героизм, проявленные при разгроме противника в районе Орла и при форсировании реки Днепр.

Гнусарев Александр Яковлевич (28.03.1922 - 17.03.1971) - 30 октября 1943 года, за отвагу и мужество, проявленные при форсировании Днепра.

Зарубин Владимир Степанович (22.07.1923 - 10.05.1947) - 15 мая 1946 года, за 215 успешных штурмовых ударов по врагу.

Клочков Василий Георгиевич (21.03.1911 - 16.11.1941) – 21 июля 1942 года, за мужество и стойкость, проявленные при отражении атаки пятидесяти вражеских танков.

## 2. Основы выживания и поведения в автономии. (8 часов)

Тема 2.1. Понятие о спортивной карте (1 ч.).

Определение понятия «спортивная карта». Общие требования к спортивной карте.

Тема 2.2. Условные знаки на спортивной карте (1 ч.).

Условные знаки на спортивной карте. Требования к изображению компонентов ландшафта на спортивной карте.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. (1 ч.).

Ориентирование по небесным светилам, по различным особенностям местных предметов. Работа с компасом.

Тема 2.4. Ориентирование по местным предметам (1ч.).

Ориентирование по местным признакам. Важность изучения главных ориентиров (река, дорога, церковь, деревня).

Тема 2.5. Действия в случае потери ориентировки (1ч.).

Действия в случае потери ориентировки, определение горизонта по небесным светилам и местным предметам.

Тема 2.6. Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе (1 ч.).

Довести до обучаемых комплект личного снаряжения, который зависит от целей, разновидности, продолжительности путешествия, а также климатических условий.

Обязательный минимум, необходимый в походе.

Тема 2.7. Вязание узлов: туристические узлы «академический», «брамшкотовый» (1 ч.).

Довести до обучаемых случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в их вязании.

Тема 2.8. Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник» (1 ч.).

Довести до обучаемых случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные и дать практику в их вязании.

### 3. Строевая подготовка. (11 часов)

Тема 3.1. Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте. (1 ч.).

Разучить по разделениям и в целом порядок выполнения строевого приема «Строевая стойка» и выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Разучить по разделениям повороты на месте.

Тема 3.2. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.3. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.4. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту) (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.5. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту) (1 ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.6. Повороты в движении по разделениям на три счета (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.7. Повороты в движении в комплексе (1 ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.8. Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета (1 ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.9. Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.10. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (1 ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.11. Подход к начальнику и отход от него (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

#### 4. Физическая подготовка. (2 часа)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1 ч).

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

- отжимание от пола;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- челночный бег.

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

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

- отжимание от пола;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- челночный бег.

## 5. РХБ защита. (1 час).

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (1 ч).

Довести до обучающихся устройство и предназначение средств защиты органов дыхания (респираторы, противогазы, противопыльные тканевые маски и марлевые повязки), средства защиты кожного покрова (защитные костюмы, резиновые сапоги и др.), средства медицинской защиты (индивидуальная аптечка АИ-2, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный).

## 6. Огневая подготовка. (4 часа)

Тема 6.1. История развития стрелкового оружия (1 ч).

Довести до обучающихся историю развития стрелкового оружия, более подробно обратить внимание на стрелковом оружии России.

Тема 6.2. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова (1 ч).

Довести до обучающихся назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.

Тема 6.3. Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74 (1 ч).

Довести до детей последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата. Дать практику обучающимся в неполной разборке и сборки после неполной разборки автомата Калашникова.

Тема 6.4. Порядок снаряжения магазина АК (1 ч).

Дать практику обучающимся в снаряжении магазина АК.

## 7. Оказание первой помощи. (1 час)

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

Довести до обучающихся общую последовательность действий на месте происшествия. Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с «Универсальным алгоритмом оказания первой помощи».

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

Тематический план

Примерное распределение учебного материала:

| №<br>темы,<br>урока                                              | Наименование раздела, темы, урока                                                                  | Количество<br>учебных часов |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1                                                                | 2                                                                                                  | 3                           |
| <b>Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (7 ч)</b> |                                                                                                    |                             |
| 1.1                                                              | ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и задачи движения.                                        | 1                           |
| 1.2                                                              | Государственная и военная символика.                                                               | 1                           |
| 1.3                                                              | Основные битвы Великой Отечественной войны.                                                        | 1                           |
| 1.4                                                              | Города-герои                                                                                       | 1                           |
| 1.5                                                              | Дети-герои Великой Отечественной войны.                                                            | 1                           |
| 1.6                                                              | Герои-саратовцы: Анохин С.Г., Антонов В.С., Аронова Р.Е., Батавин П.Ф., Благодаров К.В.            | 1                           |
| 1.7                                                              | Герои-саратовцы: Блинов П.Ф., Венцов В.К., Гнусаров А.Я., Зарубин В.С., Клочков В.Г.               | 1                           |
|                                                                  | Итого за 1 раздел                                                                                  | 7                           |
| <b>Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (8ч)</b>  |                                                                                                    |                             |
| 2.1                                                              | Понятие о спортивной карте.                                                                        | 1                           |
| 2.2                                                              | Условные знаки на спортивной карте.                                                                | 1                           |
| 2.3                                                              | Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом                                            | 1                           |
| 2.4                                                              | Ориентирование по местным предметам.                                                               | 1                           |
| 2.5                                                              | Действия в случае потери ориентировки.                                                             | 1                           |
| 2.6                                                              | Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. | 1                           |
| 2.7                                                              | Вязание узлов: туристические узлы «академический», «брамшкотовый».                                 | 1                           |
| 2.8                                                              | Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник».                         | 1                           |
|                                                                  | Итого за 2 раздел                                                                                  | 8                           |

### Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11 ч)

|      |                                                                                                                                                                              |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1  | Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.                                                                       | 1  |
| 3.2  | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте.                                    | 1  |
| 3.3  | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.                                                                                | 1  |
| 3.4  | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту). | 1  |
| 3.5  | Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).  | 1  |
| 3.6  | Повороты в движении по разделениям на три счета.                                                                                                                             | 1  |
| 3.7  | Повороты в движении в комплексе.                                                                                                                                             | 1  |
| 3.8  | Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета.                                                                                                       | 1  |
| 3.9  | Выполнение воинского приветствия на месте в комплексе.                                                                                                                       | 1  |
| 3.10 | Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.                                                                                                                         | 1  |
| 3.11 | Подход к начальнику и отход от него                                                                                                                                          | 1  |
|      | Итого за 3 раздел                                                                                                                                                            | 11 |

### Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (2 ч)

|     |                                                                                                                                                                        |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4.1 | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).   | 1 |
| 4.2 | Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года). | 1 |
|     | Итого за 4 раздел                                                                                                                                                      | 2 |

### Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (1ч)

|     |                                                 |   |
|-----|-------------------------------------------------|---|
| 5.1 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания. | 1 |
|     | Итого за 5 раздел                               | 1 |

### Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (4 ч)

|                                         |                                                                                      |    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.1                                     | История развития стрелкового оружия.                                                 | 1  |
| 6.2                                     | Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова. | 1  |
| 6.3                                     | Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.         | 1  |
| 6.4                                     | Порядок снаряжения магазина АК.                                                      | 1  |
|                                         | Итого за 6 раздел                                                                    | 4  |
| Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (1 ч). |                                                                                      |    |
| 7.1                                     | Основы оказания первой медицинской помощи.                                           | 1  |
|                                         | Итого за 7 раздел                                                                    | 1  |
| Итого:                                  |                                                                                      | 34 |

## 5. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

словесный;

наглядный;

познавательных игр;

учебных дискуссий;

организационно-деятельностные игры;

проблемно-поисковый.

Методы организации и проведения занятия:

фронтальный метод;

посменный метод;

круговой метод;

индивидуальный метод;

поточный метод.

Образовательные технологии

технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;

обучение в сотрудничестве;

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

### Формы занятий

Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы:

лекция;

беседа;

семинар;

игра;

дискуссия;

тренировка;

практическая работа;

самостоятельная работа.

Нетрадиционные формы организации учебной деятельности:

самостоятельная подготовка;

показное занятие;

инструктаж (инструктивное занятие);

тактическое (тактико-специальное) занятие;

инструкторско-методическое занятие;

полевая поездка, полевой выход.

## **6. Материально-техническое обеспечение**

### Оборудование и приборы

1. Комплект видеофильмов по тематике обучения.
2. Комплект слайдов по темам обучения.
3. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
4. Винтовка пневматическая МР-512.
5. Макет автомата Калашников для разборки-сборки, магазин АК с патронами.
6. Мишени.
7. Фильтрующие противогазы ГП-7, ОЗК, ватно-марлевые повязки.
8. Карты для ориентирования.

9. Компас.
  10. Курвиметр.
  11. Аптечка первой медицинской помощи, шины, робот-тренажер «Гоша».
- Маты гимнастические.
- Нестандартное гимнастическое оборудование.
- Секундомер.
- Скамейки гимнастические.
- Фишки разметочные.
- Персональный компьютер.
- Мультимедийный проектор, настенный экран.
- Веревки.

Таблица нормативов ГТО, требования к выпускнику

|                         | Бег 1000<br>м и 2000<br>м | Бег 30<br>м | Челно<br>чный<br>бег | Под<br>тяги<br>ван<br>ие<br>на<br>пер<br>екл<br>ади<br>не | Сги<br>бан<br>ие и<br>разг<br>иба<br>ние<br>рук<br>в<br>упо<br>ре<br>«ле<br>жа» | Подъ<br>ем<br>тулов<br>ища<br>из<br>поло<br>жени<br>я<br>«лежа<br>на<br>спине<br>» | Прыжо<br>к в<br>длину с<br>места |
|-------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| «отлично»               | 6.50/7.14                 | 5,1/5,3     | 7,9/8,2              | 7                                                         | 14                                                                              | 46/40                                                                              | 180/165                          |
| «хорошо»                | 8.05/8.29                 | 5,5/5,8     | 8,7/9,1              | 4                                                         | 9                                                                               | 36/30                                                                              | 160/145                          |
| «удовлетворительно<br>» | 8.20/8.55                 | 5,7/6,0     | 9,0/9,4              | 3                                                         | 7                                                                               | 32/28                                                                              | 150/135                          |

|                         | Бег 1000 м<br>и 2000 м | Бег 30<br>м | Челно<br>чный<br>бег | П<br>од<br>тя<br>ги<br>ва<br>ни<br>е<br>на<br>пе<br>ре<br>кл<br>ад<br>ин<br>е | Сги<br>бан<br>ие и<br>разг<br>иба<br>ние<br>рук<br>в<br>упо<br>ре<br>«ле<br>жа» | Подъ<br>ем<br>тулов<br>ища<br>из<br>поло<br>жени<br>я<br>«леж<br>а на<br>спин<br>е» | Прыжо<br>к в<br>длину с<br>места |
|-------------------------|------------------------|-------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| «отлично»               | 8.10/10.00             | 4,7/5,0     | 7,2/8,0              | 12                                                                            | 15                                                                              | 49/43                                                                               | 215/180                          |
| «хорошо»                | 9.40/11.40             | 5,1/5,4     | 7,8/8,8              | 8                                                                             | 10                                                                              | 39/34                                                                               | 190/160                          |
| «удовлетворительно<br>» | 10.00/12.10            | 5,3/5,6     | 8,1/9,0              | 6                                                                             | 8                                                                               | 35/31                                                                               | 170/150                          |

## 8. Список литературы

Список основной литературы:

- Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);  
Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс);  
Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г;  
Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г;  
Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;  
Зырянов А.А. «Общевойсковые уставы» - М, 2014г;  
Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г;  
Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г;  
Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 г;  
Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г;  
Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г;  
Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

Список дополнительной литературы:

- Гаранин А.К. «Создание и оснащение класса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации – Саратов: МКУ «ГМЦ», 2017. – 18 с.
- Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи: Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовке к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, образовательных организациях среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / Сост. И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархомко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
- Организация и проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию: учебно-методическое пособие / О.С. Белухина, С.А. Карасев, С.И. Мозжилин и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 120 с.
- Строевая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской

Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовки к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / А.К. Гаранин, Д.Ю. Суханов, И.Н. Трофимов и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 60 с.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

| <i>Название сайта</i>               | <i>Электронный адрес</i>                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Совет безопасности РФ               | <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>       |
| Министерство внутренних дел         | <a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>                 |
| МЧС России                          | <a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a> |
| Министерство здравоохранения РФ     | <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a> |
| Министерство обороны РФ             | <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>                 |
| Министерство образования и науки РФ | <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>         |