

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЦТ

 Т.А. Лямкина

Приказ № 145 от 01.09.2025 г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 28.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юнармия»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Белоусова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Весёлый
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № I «Комплекс основных характеристик программы»:	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Содержание программы	5
3.1 Учебный план	5
3.2 Содержание учебного плана	6
3.3 Планируемые результаты	8
Раздел № II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	11
2.3 Оценочные материалы и диагностический инструментарий	11
2.4. Методические материалы	12
2.5. Информационные ресурсы и литература	13
Приложение	15

I «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юнармия» относится к социально-гуманитарной направленности.

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. В работе объединения «Юнармия» одной из главных задач является воспитание подрастающего поколения. Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие гражданско-патриотических качеств личности обучающихся.

Актуальность данной программы подтверждается словами президента Российской Федерации В.В. Путина: «У нас нет, и не может быть никакой другой объединяющей идеи, кроме патриотизма» и учитывает запросы со стороны детей и родителей на содержание программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

Педагогическая целесообразность программы. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образованно по инициативе Министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты. Программа основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию справедливых решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Реализация Программы основывается на тесной межпредметной интеграции с дисциплинами «История», «Физическая культура», «Медицина», «Краеведение».

Процесс формирования готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания. Программа способствует освоению учебной информацией лично значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувства восхищения воинами Вооруженных Сил РФ, формировании желания в будущем встать в их ряды.

2. Цель – создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности обучающихся, навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности.

Основные задачи:

- реализация государственной молодежной политики Российской Федерации;
- воспитание у молодежи чувства патриотизма, приверженности идеям интернационализма, дружбы и войскового товарищества, противодействия идеологии экстремизма;
- воспитание у юных граждан уважения к Вооруженным Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга;
- изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости, организация здорового досуга учащихся;
- развитие в подростковой и молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей.

Характеристика программы

Направленность программы: социально-гуманитарная;

Тип программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная;

Уровень освоения: ознакомительный.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 72 часа:

1 год обучения – 72 часа;

Режим занятий:

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 2 учебных часа, продолжительность занятия -1.30 минут;

№	Название программы	Дни недели	Время занятий	Помещение
1	Юнармия	среда	15.00-16.30	кабинет №205

Тип занятий: комбинированный.

Форма обучения: очная.

Формы занятий: фронтальная, групповая. Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения.

Основные методы – показ и упражнение (тренировка).

Адресат программы

Данная программа предназначена для подростков 10-15 лет. В этом возрасте учащийся ощущает свою принадлежность и причастность к определённой социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1					
1.1.	Вводное занятие.	2	-	2	Практика
Раздел 2					
2.1.	Военно- историческая подготовка	6	-	6	Викторина
Раздел 3					
3.1.	Основы медико- санитарной подготовки	4	8	12	соревнование
Раздел 4					
4.1.	Основы военной службы	4	8	12	конкурс
Раздел 5					
5.1.	Проект, творческая работа, конкурс песни	2	6	8	конкурс
Раздел 6					
6.1.	Техника пешеходного туризма	-	8	8	соревнования
	Раздел 7				
7.1.	Основы выживания в сложных условиях	4	8	12	практика
	Раздел 8				
8.1.	Организация физкультурно- оздоровительной работы	-	4	4	Конкурс
	Раздел 9				
9.1.	Соревнования	-	6	6	Практика
	Раздел 10				
10.1.	Итоговое занятие	-	2	2	тестирование
	Итого:	22	50	72	

3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с юнармейским движением. Правила ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ»

2. Военно-историческая подготовка

Теоретическая часть:

Занятия «Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»; Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил.

3. Основы медико-санитарной подготовки

Теоретическая часть:

Алгоритм оказания первой помощи при травмах верхних и нижних конечностей (ссадина, ушиб, ожог). Обработка ран, наложение повязок. Виды ранений. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения

шин. Практические занятия: наложение повязок на различные части тела, наложение жгута. Практические занятия: наложение шин при различных переломах.

Практические занятия: простейшие способы транспортировки пострадавших с различными травмами.

4. Основы военной службы

- подготовка юнармейцев к конкурсу «Меткий стрелок»

Приемы стрельбы и способы стрельбы из пневматического оружия.

Теоретическая часть:

Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой.

Практическая часть:

Тренировка в изготовке к стрельбе. Сборка и разборка автомата.

Тренировка в стрельбе с упора. Тренировка в стрельбе лежа.

Одиночная строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, обозначение шага на месте, начало движения и остановка

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

5. Проект, творческая работа, конкурс песни

Теоретическая часть:

- подготовка юнармейцев к конкурсу «Юнармейская песня».

Выбор песни, патриотического характера. История создания выбранной песни, её исполнителя. Исполнение песни.

Практическая часть:

Инсценировка и сценическая постановка песни.

6. Техника пешеходного туризма

Практическая часть:

Выполнение упражнений: «Траверс». «Переправа по горизонтальной верёвке», «Спуск», «Подъем», «Переправа по параллельным верёвкам».

7. Основы выживания в сложных условиях

Теория: Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Определение азимута и отработка
Поиск контрольных пунктов на местности.
навыков по азимуту.

Практические занятия. Специальные узлы. Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметров. Отработка приёмов вязания различных узлов.

8. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Практическая часть:

Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски).

9. Соревнования

Практическая часть:

Участие в соревнованиях военно-спортивной патриотической игры «Зарница»

10. Итоговое занятие. Тестирование

Результаты реализации программы

Итогом реализации программы является готовность юнармейцев к участию в районных и областных военно-спортивных играх, соревнованиях. Деятельность в рамках реализации программы предполагает снижение количества правонарушений среди подростков, позволяет детям с девиантным поведением избавиться от комплексов собственной ненужности. Занятия в объединении не только учат ребят любить и уважать свою малую родину и свою страну, но также уважать друг друга, быть готовыми прийти на помощь другу и незнакомому человеку в трудную минуту.

К концу обучения создается действенный юнармейский коллектив, сплоченных общей целью и готовых к выполнению задач военной игры.

Психологическая и волевая подготовка младшего юнармейца – будущего защитника Родины к неизбежной службе в рядах военных сил России, позволяет сформировать активную жизненную позицию подростков.

3.3. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения предметного содержания предлагаемой программы «Юнармия» предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных), позволяющих достигать предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

- осознанное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому

наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;

- понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;

- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные

Обучающиеся сформируют и разовьют умения

Регулятивные:

- определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;

- адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости вносить коррективы;

- находить достаточные средства для решения учебных задач;

Познавательные:

- организовывать проектно-исследовательскую деятельность;

- находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;

- объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинно-следственные связи;

- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;

- работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;

- осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- использовать знания о назначении, организации и основных задачах, выполняемых Вооруженными Силами Российской Федерации, в построении маршрута получения профессионального образования;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, снаряжать магазин патронами;
- соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического оружия;
- правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;
- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- основам выживания в условиях вынужденной автономии;
- характеризовать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- оказывать первую помощь пострадавшим.
- характеризовать влияние физических упражнений на различные органы и системы организма;
- определять уровень развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

1 год стартовый уровень (приложение 1)

2.2. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Для отслеживания динамики освоения программы проводится итоговая диагностика.

Виды контроля:

- Текущий (проводится в ходе учебного занятия и закрепляет знания по данной теме).
- Итоговый (проводится после завершения изучения всей учебной программы).
- Практические задания.

В начале обучения проводится диагностика способностей учащихся.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлена на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- анализ участия каждого учащегося в спортивных мероприятиях, конкурсах.
- итоговый поход.

К оценкам результатов относится - награждение грамотами, дипломами, похвала.

2.3. Оценочные материалы и диагностический инструментарий

Для отслеживания динамики освоения программы проводится промежуточная и итоговая диагностика. Степень соответствия выражается в определенном количестве баллов, что определяет уровень: низкий, средний, высокий.

По результатам диагностик выявляется уровень освоения образовательной программы. В конце учебного года делаются выводы о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Диагностика результативности реализации программы

Цель: проверка уровня знаний учащихся в течение года.

Диагностика - детей 1-года обучения

Ф. И. ребенка	1	2	3	4	5	Кол-во баллов

Всего: 25 баллов

20-25 баллов - высокий уровень;

15 баллов – средний уровень;

0 баллов – низкий.

Оценка результатов теста:

1. Назвать виды кровотечений.
2. Уметь наложить простейшую повязку.
3. Нарисовать 5 условных знаков.
4. Уметь определить свое местоположение на карте.
5. Вязать простейшие 3 узла.

2.4. Методические материалы

Для осуществления образовательного процесса необходим следующий дидактический материал: наглядные пособия по темам, раздаточный материал для самостоятельной работы обучающихся, учебные занятия для индивидуальной и групповой работы, тесты и др.

Формы организации учебного занятия

Беседа, практическое занятие, конкурс, наблюдение, праздник, презентация.

Форма проведения каждого занятия подбирается в максимальном соответствии с его целью. Это может быть:

- практическое занятие;
- творческая дискуссия;
- круглый стол;
- семинар;
- интерактивное обучение;
- конкурс-викторина;
- презентация;
- соревнования, эстафеты;
- просмотр видеозаписей;

Техническое оснащение занятий:

Условия реализации программы.

Для успешной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Материально-техническое оснащение.

Объединение располагает учебным кабинетом, соответствующим технике безопасности. В кабинете находятся: стол педагога, ученические столы, стулья, доска, телевизор, компьютер.

- Для обеспечения образовательного процесса имеется: компьютер, мультимедиа аппаратура, пневматическое оружие, противогазы, ватно-марлевые повязки, макет автомата, снаряжение, необходимое для ТПТ

- Методико-дидактическое обеспечение;
- Разработки занятий, бесед.
- Пакет творческих заданий согласно тем образовательной программы, способствующих познавательной активности детей;

- Видеотека;
- Технические средства обучения.

- **Кадровое обеспечение.**

- Для успешной реализации образовательной программы, педагог дополнительного образования должен владеть новыми формами, методами, приемами, технологиями.

2.5 Информационные ресурсы и литература

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14.Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации.М.: Военное издательство, 1994

15.Символы воинской славы / Н. А. Печень. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 320 с.

16.Серов Б.Н. Поурочные разработки по курсу « Государственная символика»: Гимн. Герб.Флаг._ М.: ВАКО, 2005, -192 с.

17.Пудовина Е.И. Государственные праздники Российской Федерации: Методическое пособие._ М.: Айрис-пресс, 2004.- 64 с. – (Методика)

18.Сборник мероприятий ко Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим патриотическим праздникам : сценарии торжественных линеек, вечеров, литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр.- изд. 2-е, испр../ авт.-сост. М.В.Видякин и др. – Волгоград: Учитель, 2006.- 280 с.

19.Е. Н Булатов, Д.А.Аристархов, Н. В. Таланов, В. С. Ильина. Во имя жизни. Ратные и трудовые подвиги жителей Советского района в годы войны. 1941 – 1945 гг.-Нижний Новгород, 2005.- 305 с. – 60 лет Победы.

20.Петров С.В. Действия при дорожно- транспортных происшествиях: Практик. Пособие. _М.: Изд- во НЦ ЭНАС, 2005.

21.Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практик. Пособие. _М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

22.Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. экстренная психологическая помощь: Практик. Пособие. _М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

23.Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Мишин Б.И. Личная безопасность школьника: Практик. Пособие. _М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

24.Р. М. Янгсон. Мини- энциклопедия. Первая помощь. ООО « Издательство Астрель», 2002.

25.Иткин Э.С. Дни воинской славы России. Книга 2:учебно-методическое пособие.-Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования,2010.-472с.

26.П.А Курцев «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва; Просвещение 1988г -112с

27. А.П. Пашкович «Дни воинской славы в России» г.Москва «Глобус»
28. Г.Н.Кириллова «Безопасность и защита населения чрезвычайной ситуациях» г.Москва«Издательство НЦ ЭНАС» 2003г,
29. <http://pandia.ru/text/79/186/8766.php>
30. Общевоинские уставы ВС РФ. – М.: Военное издательство, 1994. - 157с.
31. Бачевский В.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995. - 262 с.
32. Бачевский В.И. Подготовка граждан к военной службе. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
Календарный учебный график

№ п/ п	Дата	Тема занятия	Кол -во час ов	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Место проведен ия	Форма контроля
	1.	Вводное занятие.	2				
1.		Правила ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия	2	Согласно расписани ю	Беседа	Учебный кабинет	Беседа
	2.	Военно- историческая подготовка	6				
2.		«Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем»	2	Согласно расписани ю	Беседа.	Учебный кабинет	Беседа
3.		«Государственные награды РФ»;	2	Согласно расписани ю	Рассказ.	Учебный кабинет	Викторин а
4.		Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил	2	Согласно расписани ю	Диалог.	Учебный кабинет	Беседа
	3.	Основы медико- санитарной подготовки	12				
5.		Алгоритм оказания первой помощи при травмах	2	Согласно расписани ю	Рассказ.	Учебный кабинет	Беседа работа
6.		Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений	2	Согласно расписани ю	Просмотр презентац ии	Учебный кабинет	Самостоя тельная
7.		Виды и правила наложения повязок на раны, жгута	2	Согласно расписани ю	Практичес кая работа	Учебный кабинет	Самостоя тельная
8.		Наложение повязок на различные части тела	2	Согласно расписани ю	Практичес кая работа	Учебный кабинет	Самостоя тельная

9		Переломы конечностей.	2	Согласно расписанию	беседа	Учебный кабинет	Беседа
10		Наложение жгута шин при различных переломах.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная
	4.	Основы военной службы	12				
11.		Техника выполнения выстрела.	2	Согласно расписанию	Беседа.	Учебный кабинет	Рассказ
12.		Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой.	2	Согласно расписанию	Диалог.	Учебный кабинет	Наблюдение
13.		Тренировка в стрельбе лежа.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Практическая работа
14.		Тренировка в стрельбе стоя.	2	Согласно расписанию	Беседа		Самостоятельная работа
15.		строевая подготовка	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
16.		Сбора и разборка автомата	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
	5.	Проект, творческая работа, конкурс песни	8				
17		Выбор песни.	2		Беседа		Диалог
18		Исполнение песни.	2	Согласно расписанию	Прослушивание	Учебный кабинет	Прослушивание
19		Исполнение песни.	2	Согласно расписанию	Прослушивание	Учебный кабинет	Прослушивание

				ю			
20 .		Сценическая постановка песни.	2	Согласно расписанию	Самостоятельная работа	Учебный кабинет	Сценка
	6.	Техника пешеходного туризма	8				
21 .		«Траверс»	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
22 .		«Переправа по горизонтальной верёвке»	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
23 .		«Спуск», «Подъем»	2		Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
24 .		«Переправа по параллельным верёвкам».	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
	7.	Основы выживания в сложных условиях	12				
25 .		Ориентирование с помощью компаса и карты.	2	Согласно расписанию	Рассказ	Учебный кабинет	Беседа Наблюдение
26 .		Ориентирование с картой без компаса.	2	Согласно расписанию	Беседа. Рассказ.	Учебный кабинет	Рассказ
27 .		Специальные узлы.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
28		Поиск контрольных пунктов на местности.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа

29		Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметров.	2		Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
30		Отработка приёмов вязания различных узлов.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
	8.	Организация физкультурно-оздоровительной работы	4				
31		Кроссовый бег	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
32		Кросс 1000км	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
	9.	Соревнования	6				
33		Пионербол	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
34		Волейбол	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
35		Соревнования	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Самостоятельная работа
36	10.	Итоговое занятие.	2	Согласно расписанию	Практическая работа	Учебный кабинет	Тестирование
		Итого:	72				

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Примерный перечень вопросов для итогового тестирования

ВАРИАНТ 1

1. Дополните фразу: «_____ - является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических или химических воздействий».

2. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функций поврежденного организма и могут осложняться _____».

3. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».

4. Дополните фразу: «Транспортная _____ осуществляется посредством специальных шин или шин, изготовленных из подручных материалов».

5. Дополните фразу: «Перед рефлексорным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов _____, или 0,25 – 0,5-процентного раствора питьевой соды, или 0,5-процентного раствора _____».

6. Дополните фразу: «Целью оказания первой медицинской помощи при отморожении является по возможности быстрое и полноценное восстановление _____ в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо их _____».

7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь _____, а кожа _____, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».

8. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».

9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

1) Механическая антисептика.	А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки.
2) Химическая антисептика.	Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа.
3) Физическая антисептика.	В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел.
4) Биологическая антисептика.	Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов. _____

10. Установите очередность действий по наложению жгута:

А) жгут захватывают правой рукой у края с цепочкой, левой – на 30 – 40 см ближе к середине;

Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;

В) конечность со жгутом хорошо иммобилизируют с помощью транспортной шины или подручных средств;

Г) к жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;

Д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;

Е) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани;

Ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20 – 30 см.

ВАРИАНТ 2

1. Дополните фразу: «_____ - повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».

2. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____».

3. Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки с отделением их от подлежащих тканей».

4. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».

5. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые входят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».

6. Дополните фразу: «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное _____ тела».

7. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____, места, постепенно переходя к более _____».

8. Дополните фразу: «Чрезмерное затягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».

9. Установите соответствие между стадией отравления (интоксикации) и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

1) Стадия 1.	А) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма; на первый план выступают нарушения дыхания.
2) Стадия 2.	Б) Стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакции на внешние раздражители.
3) Стадия 3.	В) Стадия характеризуется потерей сознания, затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса, повышением температуры до 39 – 40 ⁰ С.
4) Стадия 4.	Г) Стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания; в первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна.

10. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:

А) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косо вверх на лобную кость;

Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;

В) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;

Г) конец бинта крепят к одной из держалок;

Д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;

Е) концы бинта опускаются вертикально вниз, впереди ушных раковин;

Ж) держалки связывают под подбородком;

3) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.

ВАРИАНТ 3

1. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения тканей и в очень редких случаях может стать источником _____ или _____».

2. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус _____».

3. Дополните фразу: «Антисептика – комплекс мероприятий, направленных на уничтожение _____ в ране или организме в целом».

4. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая _____, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного вещества в токсической (отравляющей) дозе».

5. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при _____, когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».

6. Дополните фразу: «Солнечный удар – состояние организма, которое наступает из-за сильного _____ головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые поверхностные сосуды расширяются, и происходит прилив _____».

7. Дополните фразу: «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в патологический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие _____, что зачастую обуславливает развитие ожогового _____».

8. Дополните фразу: «Сердечная недостаточность – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью _____ вследствие снижения _____ функции сердца».

9. Установите соответствие между степенью отморожения и ее основной характеристикой (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

1) 1-я степень.	А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе или запястье ослабевает или вовсе исчезает.
2) 2-я степень.	Б) Степень, когда поражается базальный слой эпидермиса с образованием пузырей.
3) 3-я степень.	В) Степень сопровождается омертвением не только мягких

	тканей, развивается также омертвление кости.
4) 4-я степень.	Г) Степень характеризуется поражением поверхностного слоя кожи.

10. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:

А) начинают наложение повязки с фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) сделав оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;

В) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;

Г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца левой руки (на правой руке бинтование начинают со второго пальца);

Д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;

Е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.

Ответы на тест

№	В-1	В-2	В-3
1	Травмой	Раны	Сепсиса, газовой гангрены
2	Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
3	Ушибленная	Скальпированных	Микробов
4	Иммобилизация	Открытый	Травма
5	Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечения
6	Кровообращения, согревание	Перегреванием	Перегрева, крови
7	Мокрые, влажная	Узкого, широкому	Боли, шока
8	Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насосной
9	1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
10	е, ж, а, д, б, г, в	б, е, д, а, в, з, г, ж	а, г, в, б, д, е

Практика оказания первой медицинской помощи:

1. Наложение жгута Эсмарха
2. Наложение повязки «Чепец»
3. Оказание первой медицинской помощи при переломе конечностей
4. Наложение индивидуального перевязочного пакета

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Неполная разборка ММГ АК-74 (норматив № 10)

Порядок выполнения норматива

По команде: «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый отделяет магазин и проверяет, нет ли патрона в патроннике. Вынимает пенал принадлежности из гнезда приклада. Последовательно отделяет шомпол, крышку ствольной коробки, возвратный механизм, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы и газовую трубку со ствольной накладкой и отвечает «Готов».

Время выполнения:

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17 сек

«удовлетворительно» - 19 сек

Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13)

Условия выполнения норматива

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины и учебные патроны россыпью.

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готов»

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 33 сек

«хорошо» - 38 сек

«удовлетворительно» - 43 сек

Стрельба из пневматической винтовки (расстояние 10 метров)

Порядок выполнения

Участник выполняют три пробных выстрела, осуществляют корректировку своей стрельбы

Производят пять выстрелов на зачет

Оценка стрельбы:

«отлично» - 25 очков

«хорошо» - 20 очков

«удовлетворительно» - 13 очков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение контрольных нормативов определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1500 м, 2000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

5-6 класс

	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Челно чный бег	Подтя гивани е на перекл адине	Сгибани е и разгибан ие рук в упоре «лежа»	Подъ ем тулов ища из поло жени я «леж а на спин е»	Прыж ок в длину с 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»	8.20/8.55	5,7/6,0	9,0/9,4	3	7	32/28	150/135

7-9 класс

	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Челно чный бег	Подтя гивани е на перекл адине	Сгибани е и разгибан ие рук в упоре «лежа»	Подъ ем тулов ища из поло жени я «леж а на спин е»	Прыж ок в длину с 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»	10.00/12.10	5,3/5,6	8,1/9,0	6	8	35/31	170/150