


Российская Федерация  
Ханты - Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область)  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

628 140 Ханты – Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область)  
п. Березово  
ул. Собянина, 50

т/ф. 8(34674)2-13-60  
Email: [sch-berezovo@yandex.ru](mailto:sch-berezovo@yandex.ru)

«Рассмотрено»  
Заседание МО  
Протокол №1  
от «31» 08 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора  
  
Н.Н. Кузнецова  
«31» 08 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
А.В. Левицкий  
приказ № 23  
от «31» 08 2023г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Юнармия»  
основное общее образование**

## Содержание учебного курса

### 1. Исторические и боевые традиции Отечества. (3 часа)

*Тема 1. Вооруженные Силы Российской Федерации (1 ч).*

Назначение, состав и структура Вооруженных Сил РФ. Виды и рода Вооруженных Сил России.

*Тема 2. Локальные войны: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане (1 ч).*

*Тема 3. Локальные войны: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии (1 ч).*

### 2. Основы выживания и поведения в автономии. (6 часов)

*Тема 1. Измерение расстояний. Способы ориентирования. (2 ч).*

Что такое ориентирование на местности, для чего необходимо уметь ориентироваться на местности. Ориентирование с помощью карты, по компасу, по карте и компасу, ориентация по светилам, по солнцу, по солнцу и часам, по луне, ориентирование по звездам. Ориентирование в лесу, по деревьям, по мхам и лишайникам, по животным, по муравейникам, по искусственным объектам и просеки. Ориентирование в пустыне, по радиосигналам.

*Тема 2. Вязание узлов. (4 ч).*

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные. Дать практику в вязании туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремья» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли)

### 3. Строевая подготовка. (33 часа)

*Тема 1. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета (3 ч.).*

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов в комплексе.

*Тема 2. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110—120 шагов в минуту) (3 ч).*

Тренировать обучающихся в движении строевым шагом.

*Тема 3. Повороты в движении. (3ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

*Тема 4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. (3ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

*Тема 5. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (3 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

*Тема 6. Выход из строя и возвращение в строй в комплексе (3 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

*Тема 7. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (3ч.).*

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения.

*Тема 8. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно (3 ч.).*

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения.

*Тема 9. Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии (4 ч).*

Провести подготовку к смотру строя и песни: разучить текст и мелодию. Тренировать исполнение строевой песни.

*Тема 10. Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом (4 ч).*

Провести подготовку к смотру строя и песни: отработать ритм. Тренировать исполнение строевой песни.

*Тема 11. Подготовка к смотру строя и песни: работа над слаженностью пения и строевого шага (4 ч).*

Провести подготовку к смотру строя и песни: отработать слаженность пения и строевого шага. Тренировать исполнение строевой песни.

#### **4. Физическая подготовка. (33 часа)**

*Тема 1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (3 ч).*

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

- рывок гири 16 кг;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег на 100 метров;
- бросание мяча.

*Тема 2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (3 ч).*

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

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- бег на 3000 метров.

*Тема 3. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. (3 ч).*

Изучить с учениками технику движений со снарядами и на тренажерах, структуру силовой способности.

*Тема 4. Круговая тренировка общефизической направленности (6 ч).*

Круговая тренировка. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

*Тема 5. Круговая тренировка на развитие силы (6 ч).*

Круговая тренировка. Как правило, задействуют 2-3 группы мышц. Количество упражнений 2-3, количество повторений 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Упражнения педагог подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

*Тема 6. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости (6 ч).*

Вариант:

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучающихся.

*Тема 7. Круговая тренировка повышенной интенсивности (6 ч).*

Экстенсивный интервальный метод

Тренировка протекает с индивидуальной дозировкой в 50–60% от максимального теста (МТ).

1 вариант

В активном тренировочном темпе за 15 секунд выполнить как можно большее количество повторений упражнения с нагрузкой в 50% МТ. Затем следует активная пауза в 30 сек., и упражнение повторяется вновь в течение 15 сек. и т.д. Серия может состоять из 3–5 подходов. Для перехода к выполнению следующего упражнения с таким же количеством серий, пауза уже 30–90 сек. в зависимости от интенсивности выполнения упражнения и физической подготовленности занимающегося. Паузы между кругами могут быть от трех до пяти минут.

2 вариант

Режим нагрузки: 30 секунд работы в каждом упражнении и 30 секунд – пауза. Темп спокойный, из расчета 15–20 повторений. Нагрузку повышают, увеличивая ее объем в заданный временной отрезок. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучающихся.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучающихся.

### **5.РХБ защита. (6 часов)**

*Тема 1. Средства индивидуальной защиты (3 ч).*

Тренировать обучающихся в правильности и быстроте надевания ОЗК, а также порядка действий после выхода из района заражения.

*Тема 2. Приборы радиационной, химической разведки (3 ч).*

Тренировать обучающихся порядку работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля (ДП-22В, ИД-1, ВПХР, ДП-5 в).

### **6.Огневая подготовка. (15 часов)**

*Тема 1. Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. (3 ч)*

Совершенствовать навыки детей в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и снаряжении магазина.

*Тема 2. Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки (2 ч)*

Напомнить обучающимся требования безопасности и устройство, правила изготовления и прицеливания из пневматической винтовки. На занятиях необходимо проконтролировать прицеливание каждым учеником.

*Тема 3. Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовления, лежа, сидя и стоя. (2ч)*

Научить обучающихся выполнять 1 упражнение учебных стрельб из АК, выполнить норматив № 1 по огневой подготовке используя шлем стальной, амуницию и сумку для гранат.

*Тема 4. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. (2 ч)*

На занятии отработать следующие вопросы:

тренировка техники;

создание предпосылок;

«холостая» тренировка;

отработка фаз стрельбы;

отработка ритма выстрела;

отработка ритма стрельбы;

анализ отклонений (отметка выстрела);

мысленная проработка, холостая и прицельная стрельба.

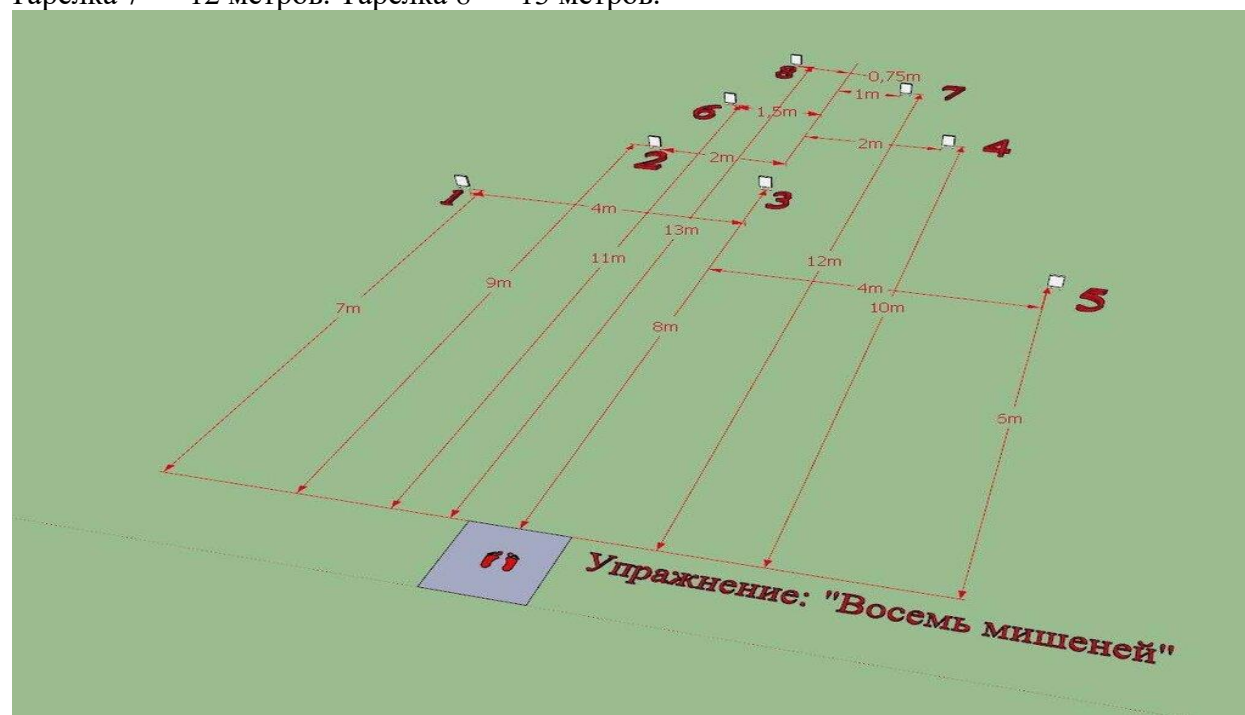
*Тема 5. Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (6 ч).*

Это упражнение рассчитано на стрелков, которые уже знают и понимают технику стрелковой стойки, однообразного удержания оружия, компенсации отдачи при множественных выстрелах.

Упражнение. Восемь металлических тарелок находятся на разных дистанциях, и под разным углом по отношению к стрелку. И это обязательно должны быть падающие мишени, а не гонги (см. схема):

Тарелка 1 — 7 метров. Тарелка 2 — 9 метров. Тарелка 3 — 8 метров. Тарелка 4 — 10 метров. Тарелка 5 — 6 метров. Тарелка 6 — 11 метров.

Тарелка 7 — 12 метров. Тарелка 8 — 13 метров.



При строительстве упражнения не нужно скрупулёзно вымерять дистанции и углы. Мишени расположены произвольно, делайте все примерно. Первые пять мишеней расположены перед стрелком, примерно в одну линию. Центральной мишенью является мишень 3, она расположена прямо перед стрелком. Взять за основу расстояние между мишенями 1 и 5. Первоначально оно должно быть 8 метров. В дальнейшем, когда у вас появится прогресс в этом упражнении, вы можете его увеличить. Ни одна мишень не повторяется, все они разные. Отсюда небольшой вывод, у вас не получится поставить стрелковую стойку удобно по отношению к какой-то конкретной металлической тарелке.

## **7.Оказание первой помощи. (6 часов)**

*Тема 1. Основы оказания первой медицинской помощи. (3 ч).*

Тренировать обучающихся в выполнении комплекса мероприятий реанимационных действий.

*Тема 2. Правила медицинской помощи при переломах (3 ч).*

Довести до обучающихся особенности открытых переломов и порядок оказания помощи.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса:**

***В результате периода обучения учащиеся будут знать:***

### **Личностные:**

- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **Формирование универсальных учебных действий.**

#### **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:*

- делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- 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;
- адекватно использовать
- 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;
- описывать порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления, прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы на военную службу;
- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку, снаряжать магазин патронами;
- соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического и стрелкового оружия;
- правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;
- описывать основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия;
- характеризовать способы защиты от оружия массового поражения;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- 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, прослеживать их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

**Методы и средства обучения:**

*Словесные* – рассказ, объяснение, беседа.

*Наглядные* – показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций.

*Практические* – выполнение практических заданий в тетрадах, игровые ситуации, с помощью которых проверяется знание НВП, решение задач, кроссвордов, тестирование, экскурсии по селу с целью изучения программного материала.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета способствуют:**

- умственному развитию – учащиеся получают и закрепляют знания по Правилам дорожного движения, ОБЖ, учатся логически мыслить, обобщать, составлять рассказы по темам, делиться жизненным опытом, грамотно излагать свои мысли, отвечать на вопросы;
- нравственному воспитанию – на занятиях у учащихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье, закрепляются навыки соблюдения Правил дорожного движения, желание оказывать помощь пожилым людям по мере необходимости. Учащиеся учатся безопасности жизнедеятельности в окружающей среде, уважению к людям;
- эстетическому воспитанию – учащиеся участвуют в конкурсах рисунков, плакатов, литературных викторинах, фотоконкурсах. На занятиях учащиеся работают с наглядными материалами;
- трудовому воспитанию – учащиеся изготавливают необходимые пособия, макеты, дидактические игры для занятий по программе, декорации и костюмы к выступлениям (с помощью родителей);
- физическому воспитанию – на каждом занятии с детьми и подростками проводятся подвижные игры и различные двигательные игровые задания по темам.

**Методы работы рассчитаны как на индивидуальный подход, так и на групповой:**

поисковый метод (реализация через решение творческих задач);

алгоритмический метод (обучение по схемам ориентировочной деятельности);

наглядный метод (использование в процессе обучения ТСО, наглядной агитационной литературы);

творческий метод (решение задач практической и теоретической направленности, учебных ситуаций, тренингов, участие в интеллектуальных и творческих играх и т.д.).



**Программа базируется на следующих принципах:**

Принцип гуманитаризации (формирование нравственности и духовности на основе общекультурных и национальных патриотических традиций);

принцип гуманизации (обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей, личностного и индивидуального подхода);

принцип демократизации (реализация педагогики сотрудничества, самоорганизации и самоопределение в выборе вариантов обучения);

принцип развивающего военно-патриотического воспитания (целеполагание, планирование, реализация, рефлексия, постановка новых целей);

принцип осознания (осознание своего места и психического состояния, возникающего из особенностей профессиональной и военной подготовки);

соблюдения армейской субординации;

принцип экологического подхода к воспитанию (целостное видение мира, видение себя и своей человеческой функции во взаимоотношении с обществом, государством, армией);

принцип добровольности (добровольное зачисление в объединение);

принцип взаимоуважения

**Условия реализации программы:**

Цель программы: формирование активной гражданской позиции, патриотизма у обучающихся посредством вовлечения их в деятельность по приобретению социально значимых знаний о военно-историческом наследии Отечества и престиже военной службы, формированию готовности к выполнению священного долга по защите Родины, следованию идеям здорового образа жизни, воспитанию любви к родному краю.

Задачи программы:

воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;

расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;

обучить начальным знаниям по основам военной службы;

систематизировать представления о требованиях, предъявляемых к будущему военнослужащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;

познакомить со структурой Вооружённых сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;

обучить приёмам стрельбы из пневматического оружия, метания гранаты в цель;

сформировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне;

сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;

сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

***Итоги освоения обучающимися материалов программы подводятся в форме:***

***ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ:***

Связать туристические узлы: прямой узел, штыковой узел, встречный узел. (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

Определить азимут по компасу

Движение по азимуту с помощью компаса (4-5 контрольных точек)

Вязание узлов: простой проводник, серединный австрийский, двойной проводник (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

Движение по азимуту с помощью компаса (7-10 контрольных точек)

Вязание узлов: удавка, австрийский проводник, булинь, стремя (время вязания четырех узлов подряд не более 90 сек.)

Определение географических и прямоугольных координат, определение расстояния между двумя контрольными точками по прямой

Определение географических и прямоугольных координат, определение наикротчайшего расстояния между двумя контрольными точками (не по прямой) используя для определения курвиметр и штангенциркуль

**СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА:**

Класс	8-10 классы
Оценка	
Отлично	От 100 - до 50 процентов строевых приемов выполнено на «отлично», остальные «хорошо»
Хорошо	Более 50 процентов строевых приемов выполнено на оценку «отлично» и «хорошо», остальные на оценку «удовлетворительно»
Удовлетворительно	Более 80 строевых приемов выполнено не ниже «удовлетворительно»

**Примерные перечень строевых приемов:**

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
  2. Прохождение строевым шагом
  3. Выход из строя и возвращение в строй
  4. Повороты на месте
  5. Выполнение воинского приветствия на месте
  6. Подход к начальнику и отход от него
- II. Смыкание и размыкание в составе отделения
1. Прохождение строевым шагом
  2. Выход из строя и возвращение в строй
  3. Повороты в движении и на месте
  4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
  5. Подход к начальнику и отход от него
  6. Смыкание и размыкание в составе отделения
  7. Прохождение строевым шагом в составе отделения
- III. Повороты на месте и в движении в составе отделения

1. Выход на исходную в составе отделения (перестроение и колонны по двое в колонну по одному)
2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
3. Перестроение из одной шеренги в две и обратно
4. Повороты на месте в составе отделения
5. Смыкание и размыкание в составе отделения
6. Прохождение строевым шагом в составе отделения
7. Повороты в движении в составе отделения
8. Индивидуальная подготовка: выход из строя и возвращение в строй; повороты на месте и в движении, выполнение воинского приветствия; Подход к начальнику и отход от него
9. Прохождение в составе отделения с исполнением песни

### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

#### **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

### **РХБ ЗАЩИТА**

#### **1.Надевание противогаза:**

##### **Порядок надевания противогаза следующий:**

затаить дыхание и закрыть глаза;

снять головной убор и положить его рядом или зажать между ног;

вынуть из сумки противогаз, взяться обеими руками за нижнюю часть шлем-маски и, прижав ее к подбородку, натянуть на голову так, чтоб не было складок, а очки пришлись против глаз;

после этого нужно обязательно сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание, надеть головной убор и закрыть сумку клапаном.

##### **Ошибки:**

при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;

шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка;

концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;

допущено образование таких складок или перекосов , при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску.

##### **Время надевания:**

«отлично» - 7 сек.

«хорошо» -8 сек.

«удовлетворительно» - 9 сек.

#### **1.Надевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща**

##### **Порядок надевания:**

обучаемый ложит оружие на землю;

надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает обе тесьмы на поясном ремне;  
переводит в «боевое» положение противогаз;  
надевает защитный шлем;  
вынимает из чехла и надевает перчатки;  
раскрывает чехол плаща, дернув тесьму вверх, и надевает плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надевает на большие пальцы поверх перчаток;  
надевает капюшон на защитный шлем и застегивает плащ;  
берет оружие «на ремень».

#### **Ошибки:**

надевание чулок с застёгнутыми хлястиками  
неправильно застёгнуты борта плаща  
не закреплены крепления держатели шпенок или не застёгнуты два шпенёка  
не надето поверх защиты снаряжение  
не закреплены тесёмки на ремне  
допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску  
не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью

#### **Время надевания:**

«отлично» - 3 мин.  
«хорошо» - 3 мин 20 сек.  
«удовлетворительно» - 4 мин.

#### **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

#### **Сборка ММГ АК-74 после неполной разборки (норматив № 11)**

##### **Порядок выполнения норматива**

По команде «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении сборки после неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый последовательно выполняет все операции в обратном порядке.

**Время выполнения:**

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27 сек

«удовлетворительно» - 32 сек

**Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13)****Условия выполнения норматива**

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

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

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

**Челночный бег 3x10 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.

### 8,9-10 класс

Оценка	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	Прыжок 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

### 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».

12. Маты гимнастические.
13. Нестандартное гимнастическое оборудование.
14. Секундомер.
15. Скамейки гимнастические.
16. Фишки разметочные.
17. Персональный компьютер.
18. Мультимедийный проектор, настенный экран.
19. Веревки.

### Тематическое планирование


№	Тема раздела	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	<b>Исторические и боевые традиции Отечества.</b>	3	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>	
2	<b>Основы выживания и поведения в автономии.</b>	6	Министерство здравоохранения РФ: <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a> Министерство образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>	
3	<b>Строевая подготовка.</b>	33	Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>	
4	<b>Физическая подготовка.</b>	33	Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>	
5	<b>РХБ защита.</b>	6	«Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>	
6	<b>Огневая подготовка.</b>	15	Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности: <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>	
7	<b>Оказание первой помощи.</b>	6	Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a> Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>	
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

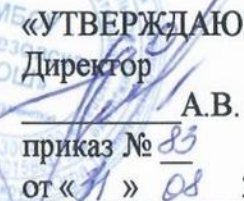
Российская Федерация  
Ханты - Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область)  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

628 140 Ханты – Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область)  
п. Березово  
ул. Собянина, 50

т/ф. 8(34674)2-13-60  
Email: [sch-berezovo@yandex.ru](mailto:sch-berezovo@yandex.ru)

«Рассмотрено»  
Заседание МО  
Протокол №1  
от «31» 08 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам директора  
  
Н.Н. Кузнецова  
«31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
  
А.В. Левицкий  
приказ № 83  
от «31» 08 2023г.



**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**  
**«Юнармия»**  
**основное общее образование**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Класс: 8, 9, 10**

**Учитель: Ковалев Александр Анатольевич**

**Категория: первая**

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 учебных недель при количестве 3 урока (ов) в неделю, всего 102 урока. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 102 урока.



№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	По плану	По факту			
<b>Исторические и боевые традиции Отечества- 3 часа</b>					
1.			<i>Вооруженные Силы Российской Федерации</i>	Урок «открытия нового знания»	Совет безопасности РФ: <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
2.			<i>Локальные войны: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане</i>	Урок «открытия нового знания»	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>
3.			<i>Локальные войны: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии</i>	Урок «открытия нового знания»	Министерство образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a> Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
<b>Основы выживания и поведения в автономии - 6 часов</b>					
4.			<i>Измерение расстояний. Способы ориентирования.</i>	Урок «открытия нового знания»	Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>
5.			<i>Измерение расстояний. Способы ориентирования.</i>	Урок рефлексии	«Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>
6.			<i>Вязание узлов.</i>	Урок «открытия нового знания»	Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности: <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>
7.			<i>Вязание узлов.</i>	Урок рефлексии	Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>
8.			<i>Вязание узлов.</i>	Урок рефлексии	Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>
9.			<i>Вязание узлов.</i>	Урок рефлексии	
<b>Стрелковая подготовка – 33 часа</b>					
10-12.			<i>Стрелковой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета</i>	Урок «открытия нового знания»	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>
13-15.			<i>Стрелковой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110—120 шагов в минуту)</i>	Урок «открытия нового знания»	Министерство образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a> Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
16-18.			<i>Повороты в движении.</i>	Урок «открытия нового знания»	Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a> «Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>

19-21.			<i>Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении</i>	Урок «открытия нового знания»	Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности: <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a> Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a> Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>	
22-24.			<i>Выход из строя и возвращение в строй по разделениям</i>	Урок «открытия нового знания»		
25-27.			<i>Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения</i>	Урок «открытия нового знания»		
28-30.			<i>Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно</i>	Урок «открытия нового знания»		
31-34.			<i>Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии</i>	Урок рефлексии		
35-38.			<i>Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом</i>	Урок рефлексии		
39-42.			<i>Подготовка к смотру строя и песни: работа над слаженностью пения и строевого шага</i>	Урок рефлексии		
<b>Физическая подготовка - 33 часа</b>						
43-45.			<i>Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности</i>	Контрольный урок	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 образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a> Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a> Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a> «Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a> Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности: <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a> Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a> Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>	
46-48.			<i>Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности</i>	Контрольный урок		
49-51.			<i>Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения</i>	Урок «открытия нового знания»		
52-57.			<i>Круговая тренировка общефизической направленности</i>	Урок рефлексии		
58-62.			<i>Круговая тренировка на развитие силы</i>	Урок рефлексии		
63-67.			<i>Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости</i>	Урок рефлексии		
68-73.			<i>Круговая тренировка повышенной интенсивности</i>	Урок рефлексии		
<b>РХБ защита – 6 часов</b>						
74-77.			<i>Средства индивидуальной защиты</i>	Урок рефлексии		
78-80.			<i>Приборы радиационной, химической разведки</i>	Урок рефлексии		
<b>Огневая подготовка – 15 часов</b>						
81-83.			<i>Последовательность неполной разборки и сборки АК-74.</i>	Урок «открытия		

			<i>Порядок снаряжения магазина АК</i>	нового знания»	
<b>84-85.</b>			<i>Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки</i>	Урок рефлексии	
<b>86-87.</b>			<i>Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.</i>	Урок рефлексии	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 образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a> Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a> Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a> «Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a> Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности: <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a> Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a> ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-info.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-</a> Информационно-методическое издание для преподавателей <a href="http://www.school-info.org/topics/bzd/bzd.html">obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>
<b>88-89.</b>			<i>Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.</i>	Урок рефлексии	
<b>90-96.</b>			<i>Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени</i>	Урок рефлексии	
<b>Оказание первой помощи – 6 часов</b>					
<b>97-98.</b>			<i>Основы оказания первой медицинской помощи.</i>	Урок «открытия нового знания»	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 образования и науки РФ: <a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a> Министерство обороны РФ: <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a> Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности: <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a> «Мой компас» (безопасность ребёнка) <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a> Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности:
<b>99-102.</b>			<i>Правила медицинской помощи при переломах</i>	Урок рефлексии	

					<p><a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a> Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях: <a href="http://www.hardtime.ru">http:// www.hardtime.ru</a> Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России: <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a></p>
--	--	--	--	--	---