МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МБОУ СОШ № 158

ВЫПИСКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Юнармия»

для обучающихся 5-9 классов

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 5-9 классов (далее – Программа) разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» от 28.05.2016;
- Положение о региональных отделениях, местных отделениях Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ», утвержденное решением Главного штаба ВВПОД «ЮНАРМИЯ», протокол № 4 от 26.01.2017.

Программа направлена на формирование у детей патриотизма, ценностного отношения к своей малой и большой Родине, которую нужно оберегать, посредством реализации программы военно-патриотического воспитания детей и молодежи во внеурочной деятельности.

Актуальность Программы заключается в повышении значимости военно-патриотического воспитания обучающихся через интегрированную деятельность по следующим взаимосвязанным направлениям:

- познавательная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образованно по инициативе министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания.

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», «Основы безопасности и защиты Родины», «Физическая культура», «География».

Формирование готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания.

Программа способствует освоению учебной информацией личностно 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.

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- 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 ресурсов.

Коммуникативные УУД:

- 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 и соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

- 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;

- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Исторические и боевые традиции Отечества. (7 часов)

ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Цели и задачи движения. 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.

Государственная и военная символика. 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.

Основные битвы Великой Отечественной войны. Битва за Москву (1941 - 1942 гг.). План операции немецких войск по взятию Москвы «Тайфун» и её провал. Сталинградская битва (1942 - 1943 гг.). Ведение оборонительных боев в городе Сталинград. Подвиги защитников города. Сражение на Курской дуге (1943 г.). Крупнейшее танковое сражение. Стратегическая наступательная операция «Багратион» по освобождению Белоруссии (1944 г.). Берлинская операция (1945 г.).

Города-герои. Звания «Город воинской славы» (45 городов) и «Город-герой» (13, из них 12 городов и Брестская крепость «крепость-герой»). Места воинской славы в городах-героях.

Дети-герои Великой Отечественной войны. Зоя Портнова, Марат Казей, Лёня Голиков и др.

Жители г. Новосибирска удостоенные звания Герой Советского Союза: Покрышкин Александр Иванович, Аксёнов Александр Михайлович, Андреев Алексей Дмитриевич, Анисичкин Фёдор Иванович, Бабаев Николай Архипович, Бердышев Василий Архипович, Гаранин Алексей Дмитриевич, Плахотный Николай Михайлович, Селезнёв Михаил Григорьевич, Ус Виктор Георгиевич

Трудовой вклад г. Новосибирска в победу над фашистскими захватчиками.

Основы выживания и поведения в автономии. (8 часов)

Определение понятия «спортивная карта». Общие требования к спортивной карте. Условные знаки на спортивной карте. Требования к изображению компонентов ландшафта на спортивной карте.

Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.

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

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

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

Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги.

Питание в туристском походе. Комплект личного снаряжения, который зависит от целей, разновидности, продолжительности путешествия, а также климатических условий. Обязательный минимум, необходимый в походе.

Вязание узлов. Назначение и порядок вязания туристических узлов: «академический», «брамшкотовый». Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник».

Строевая подготовка. (11 часов)

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

Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте. Последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета. Тренировка в движении строевым шагом на два счета, в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту). Тренировка в движении строевым шагом на два счета, в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).

Повороты в движении по разделениям на три счета.

Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета.

Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.

Подход к начальнику и отход от него.

Физическая подготовка. (2 часа)

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

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

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

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

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

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

РХБ защита. (1 час)

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. 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).

Огневая подготовка. (4 часа)

Основные этапы истории развития стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова. Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.

Оказание первой помощи. (1 час)

Понятие первой медицинской помощи. Общая последовательность действий на месте происшествия. Универсальный алгоритмом оказания первой помощи.

6 класс

Исторические и боевые традиции Отечества. (3 часа)

ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Правила ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ».

История, символы и геральдика. Сведения из истории создания и о значении государственных символов России. Новосибирск в годы Великой Отечественной войны. Оборонные предприятия города в годы Великой Отечественной войны.

Основы выживания и поведения в автономии. (9 часов)

Понятие о топографической карте. Области применения топографических карт: военные ведомства; для проведения геодезических или геологических работ; при строительстве и планировании дорожного полотна; сельское хозяйство.

Условные знаки на топографической карте: основные пункты геодезии или геологии; особенности рельефа; сведения гидрографии; границы, дороги; коммуникации; важные объекты.

Ориентирование по горизонту, азимуту. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута.

Компас. Типы компасов. Определение стороны горизонта по компасу.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Содержание и порядок укладки туристического рюкзака, порядок сбора после привала.

Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Порядок действий на малом, обеденном и ночном привалах, порядок сбора после привала.

Вязание узлов: туристические узлы «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».

Вязание узлов: узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

Строевая подготовка. (13 часов)

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

Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте.

Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета.

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).

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).

Повороты в движении по разделениям на три счета. Повороты в движении в комплексе.

Выполнение воинского приветствия на месте по разделениям на два счета.

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

Выход из строя и возвращение в строй по разделениям. Подход к начальнику и отход от него.

Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.

Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.

Физическая подготовка. (2 часа)

Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности. Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: поднимание туловища из положения лежа на спине; челночный бег.

Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года. Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: отжимания от пола; бег на 1500 метров.

РХБ защита. (2 часа) Средства индивидуальной защиты. Назначение и устройство противогаза ГП-7. Познакомить с другими видами защитных противогазов.

Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания. Тренировка обучающихся по надевания противогаза ГП-7.

Огневая подготовка. (4 часа)

Систематизация изученного обучающимися материала по истории развития стрелкового оружия.

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова. Актуализация знаний обучающихся о назначении, боевых свойствах, общем устройстве и принципах работы автомата Калашникова.

Последовательность неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74. Тренировка в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова.

Порядок снаряжения магазина АК. Тренировка в снаряжении магазина автомата Калашникова.

Оказание первой помощи. (1 час)

Предназначение и порядок проведения искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ).

7 класс

Исторические и боевые традиции Отечества. (2 часа)

Символы воинской чести. Изучение Государственного гимна России. Характеристика боевых знамен как символ воинской чести. Какова роль воинских званий и наград как символов воинской чести. Новосибирск в годы Великой Отечественной войны. Эвакуационные госпитали.

Основы выживания и поведения в автономии. (6 часов)

Условные знаки топографических карт:

- размеры и цвет условных знаков;
- населенные пункты;
- промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; шоссейные и грунтовые дороги, тропы; гидрография.

Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Ориентирование в населенном пункте. Тренировка по ориентирования в населенном пункте с помощью: мобильных приложений; схем нумерации домов; сторон горизонта и постройки; ориентирования по религиозным постройкам.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Порядок действий при передаче информации спасателям используя специальные знаки международной кодовой таблицы символов, сигналы костром, сигналы зеркалом.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Довести до обучающихся и разобрать: как мыться в походе; как стирать одежду; как организовать туалет в походе; что положить в походный рюкзак.

Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги.

Подготовка питания в туристическом походе: составление раскладки в поход; заготовка продуктов впрок.

Вязание узлов. Тренировка вязания туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».

Строевая подготовка. (11 часов)

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

Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте. Тренировка в выполнении строевых приемов.

Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом на четыре счета. Тренировка в выполнении строевых приемов.

Повороты в движении. Тренировка в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Тренировка в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Выход из строя и возвращение в строй по разделениям и в комплексе. Тренировка в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям и в комплексе.

Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения. Тренировка в выполнении смыкания и размыкания отделения (разучивание по разделениям).

Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Тренировка в выполнении перестроения отделения. (разучивание по разделениям).

Действия в составе отделения на месте. Порядок действий в составе отделения под барабан, оркестр. Разучивание по разделениям и тренировка в выполнении строевых приемов.

Действия в составе отделения в движении. Порядок движения в составе отделения под барабан, оркестр. Разучивание по разделениям и тренировка в выполнении строевых приемов.

Физическая подготовка. (2 часа)

Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года). Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: поднимание туловища из положения лежа на спине; бег на 60 метров.

Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: подтягивание из виса на высокой перекладине; бег на 2000 метров.

РХБ защита. (3 часа).

Средства индивидуальной защиты. Назначение, комплектация и порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.

Приборы радиационной, химической разведки. Назначение, классификация и общее устройство приборов радиационной и химической разведки:

индикаторы радиоактивности ДП-63, ДП-63Н, рентгенометры ДП-2 и ДП-3, рентгенометры-радиометры ДП-5 и ДП-5-А.

Огневая подготовка. (8 часов)

Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Систематизация изученного материала.

Последовательность неполной разборки и сборки АК-74.

Порядок снаряжения магазина АК (актуализация знаний и тренировка умений).

Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. Устройство пневматической винтовки. Требования безопасности, правила изготовки и прицеливания из пневматической винтовки.

Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы - требования и принципы. Разучивание изготовки для стрельбы (лежа, сидя и стоя).

Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Оказание первой помощи. (2 часа)

Основы оказания первой медицинской помощи: непрямой массаж сердца.

Правила медицинской помощи при переломах. Общая классификация переломов.

Признаки, на основании которых у человека предварительно диагностируют перелом.

8 класс

Исторические и боевые традиции Отечества. (2 часа)

Локальные конфликты и миротворческие акции в новейшей истории.

Воины-интернационалисты жители Новосибирска. Общественные объединения воинов интернационалистов их роль в жизни города и региона.

Герои локальных конфликтов и миротворческих миссий.

Основы выживания и поведения в автономии. (3 часа)

Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Порядок ориентирования в лесу. Наиболее простые и распространенные методы ориентирования: по деревьям; по мхам и лишайникам; по муравейникам; по крестам храмов (церквей); по просекам; по солнцу; по звездам; по луне.

Измерение расстояний при ориентировании на местности: по карте, аэрофотоснимку, с помощью дальномера и т.д.

Простые способы измерения: определение расстояний на глаз, по угловым и линейным размерам предметов, промером шагами, по времени движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух.

Вязание узлов. Тренировка в вязании узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

Строевая подготовка. (10 часов)

Строевой и походный шаг: тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета.

Строевой и походный шаг: 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).

Повороты в движении. Тренировка в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Выход из строя и возвращение в строй по разделениям и в комплексе.

Тренировка в выполнении строевых приемов.

Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения. Тренировка в выполнении смыкания и размыкания отделения.

Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.

Тренировка в выполнении перестроения отделения. Провести разучивание по разделениям.

Действия в составе отделения на месте под барабан, оркестр. Разучивание по разделениям и тренировка в выполнении строевых приемов.

Действия в составе отделения в движении. Порядок движения в составе отделения под барабан, оркестр. Разучивание по разделениям и тренировка в выполнении строевых приемов.

Физическая подготовка. (7 часов)

Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности.

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: поднимание туловища из положения лежа на спине; бег на 100 метров; бросание мяча.

Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года). Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: подтягивание из виса на высокой перекладине; бег на 2000 метров.

Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. Приспособления с отягощениями или для отягощений – рюкзаки, ремни, лямки, пояса, цепи и др.; уличные тренажеры – модули воркаута для тренировки разных групп мышц.

Круговая тренировка общефизической направленности. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами.

Круговая тренировка на развитие силы. Тренировки на 2-3 группы мышц, количество упражнений 2-3, количество повторений по 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.

- Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. - Прыжки «кенгуру».

- Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

- Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище. - Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

- Отжимания от пола.

- Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

- 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 обучаемых.

Круговая тренировка повышенной интенсивности. Экстенсивный интервальный метод.

Вариант 1. В активном тренировочном темпе за 15 секунд выполнить как можно большее количество повторений упражнения с нагрузкой в 50% МТ. Затем следует 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.

Вариант 2. 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 обучаемых.

РХБ защита. (3 часа)

Средства индивидуальной защиты. Тренировка в правильности и быстроте надевания ОЗК, а также порядка действий после выхода из района заражения.

Средства коллективной защиты. Назначение, общие устройство средств коллективной защиты, их классификация. Общие правила использования и требования безопасности при работе со средствами коллективной защиты

Приборы радиационной, химической разведки. Порядок работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

Огневая подготовка. (6 часов)

Последовательность неполной разборка и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. Тренировка в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и порядок снаряжения магазина АК.

Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя. Выполнение норматива №1 по огневой подготовке.

Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе.

Разучивание выстрела. Дыхание при производстве выстрела, обеспечивающие правильный спуск. Характер и степень колебания оружия при производстве выстрела. Зависимость правильного управления спуском от отладки спускового механизма. Спуски на винтовках. Спуски на пистолетах. Дыхание и спуск в стрельбе из винтовки и пистолета.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Оказание первой помощи (3 часа).

Основы оказания первой медицинской помощи. Тренировка в выполнении непрямого массажа сердца.

Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях. Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки. Правила медицинской помощи при переломах. Порядок изготовления различного рода шин и тренировка в их наложении.

9 класс

Исторические и боевые традиции Отечества. (1 час)

Вооруженные Силы Российской Федерации. Назначение, состав и структура Вооруженных Сил РФ. Виды и рода Вооруженных Сил России.

Основы выживания и поведения в автономии. (2 часа)

Измерение расстояний (актуализация ранее изученного). Способы ориентирования (актуализация ранее изученного). Ориентирование в пустыне, по радиосигналам.

Вязание узлов. Тренировка вязания различных узлов: «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли).

Строевая подготовка. (11 часов)

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.

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—60шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).

Повороты в движении. Тренировка в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Тренировка в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Выход из строя и возвращение в строй по разделениям и в комплексе. Тренировка в выполнении строевых приемов.

Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения. Тренировка в выполнении смыкания и размыкания отделения.

Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Тренировка в выполнении перестроения отделения.

Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии, отработать ритм и слаженность пения и строевого шага. Тренировка исполнения строевой песни в движении.

Физическая подготовка. (11 часов)

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

Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года). Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов: подтягивание из виса на высокой перекладине; бег на 3000 метров.

Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. Структура силовой способности.

Круговая тренировка общефизической направленности. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами.

Круговая тренировка на развитие силы. Тренировка на 2-3 группы мышц. Количество упражнений 2-3, количество повторений 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами.

Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.

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

- Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

- Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

- Отжимания от пола. - Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

- 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 обучаемых.

Круговая тренировка повышенной интенсивности.

Вариант 1. 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.

Вариант 2. 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 обучаемых.

РХБ защита. (2 часа)

Средства индивидуальной защиты. Тренировка в правильности и быстроте надевания ОЗК. Порядок действий после выхода из района заражения.

Приборы радиационной, химической разведки. Тренировка порядка работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля (ДП-22В, ИД-1, ВПХР, ДП-5 в).

Огневая подготовка. (5 часов)

Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. Совершенствование навыков в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и снаряжении магазина.

Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. Актуализация требований безопасности и знаний об устройстве, правилах изготовки и прицеливания из пневматической винтовки.

Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.

Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.

Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Оказание первой помощи. (2 часа)

Основы оказания первой медицинской помощи. Тренировать обучающихся в выполнении комплекса мероприятий реанимационных действий. Правила медицинской помощи при переломах. Особенности открытых переломов и порядок оказания помощи.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (7 ч)		
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	Жители г.Королёв удостоенные звания Герой Советского Союза	1
1.7	Трудовой вклад г.Королёв в победу в ВОВ	1
	Итого	*7*
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (8ч)		
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 длястраховки (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*

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
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

6 класс

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (3 ч)		
1.1	ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Основные сведения. Правила ношения форменной одежды, знаков различия, знаков отличия и иных геральдических знаков участниками ВВПОД «ЮНАРМИЯ».	1
1.2	История, символы и геральдика.	1
1.3	Королёв в годы Великой Отечественной войны.	1
	Итого за 1 раздел	*3*
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (9 ч)		
2.1	Понятие о топографической карте.	1
2.2	Условные знаки на топографической карте.	1
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту.	1
2.4	Компас, работа с компасом.	1
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
2.6	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки.	1
2.7	Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.	1
2.8	Вязание узлов: туристические узлы «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».	1

2.9	Вязание узлов: узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	Итого за 2 раздел	*9*
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (13 ч)		

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
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—60шагов 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
3.12	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.13	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
	Итого за 3 раздел	*13*
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. (2 ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания средств индивидуальной защиты органов дыхания.	1
	Итого за 5 раздел	*2*
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. (1ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи.	1
	Итого за 7 раздел	*1*

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Итого:		34

7 класс

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)		
1.1	Символы воинской чести.	1
1.2	Королёв в годы Великой Отечественной войны.	1
	Итого за 1 раздел	*2*
Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (6 ч)		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	1
2.2	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Ориентирование в населенном пункте.	1
2.3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
2.4	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1
2.5	Личное и групповое туристское снаряжение. Рюкзаки. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.	1
2.6	Вязание узлов: «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя».	1
	Итого за 2 раздел	6
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)		
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	Повороты в движении.	1
3.5	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1
3.6	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.	1
3.7	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.9	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.10	Действия в составе отделения на месте.	1

3.11	Действия в составе отделения в движении.	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	1

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
	подготовленности (по одному часу в конце учебного года).	
	Итого за 4 раздел	*2*
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (3 ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты.	1
5.2	Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	*3*
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (8ч)		
6.1	Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1
6.2	Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.3	Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1
6.4	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы: требования и принципы. Разучивание изготовки для стрельбы: лежа, сидя и стоя.	1
6.5	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.6	Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.7	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.8	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	Итого за 6 раздел	*8*
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1
7.2	Правила медицинской помощи при переломах.	1
	Итого за 7 раздел	*2*
Итого:		*34*

8 класс

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (2ч)		
1.1	Локальные конфликты и миротворческие акции в новейшей истории.	1
1.2	Герои локальных конфликтов – жители Королёва	1
	Итого за 1 раздел	*2*

Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (3ч)		
2.1	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	1
2.2	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1
2.3	Вязание узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	Итого за 2 раздел	*3*
Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (10ч)		
3.1	Строевой и походный шаг: последовательность обучения	1

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
	движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	
3.2	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), в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).	1
3.3	Повороты в движении.	1
3.4	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1
3.5	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.	1
3.6	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.7	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.9	Действия в составе отделения на месте	1
3.10	Действия в составе отделения в движении	1
	Итого за 3 раздел	*10*
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)		
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: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года).	1
4.3	Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общефизической направленности.	1
4.5	Круговая тренировка на развитие силы.	1
4.6	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	1
4.7	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	1
	Итого за 4 раздел	*7*
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (3ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Средства коллективной защиты.	1
5.3	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	*3*
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)		

6.1	Последовательность неполной разборка и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.2	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1
6.3	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.4	Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
6.5	Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой	1

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
	мишени.	
6.6	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	Итого за 6 раздел	*6*
	Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (3ч)	
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца.	1
7.2	Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях.	1
7.3	Правила медицинской помощи при переломах.	1
	Итого за 7 раздел	*3*
	Всего	34

9 класс

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
	Раздел 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВА. (1ч)	
1.1	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1
	Итого за 1 раздел	*1*
	Раздел 2. ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ. (2ч)	
2.1	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	1
2.2	Вязание туристических узлов «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «стремя» и узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».	1
	Итого за 2 раздел	*2*
	Раздел 3. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)	
3.1	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, с обозначением шага на месте, в движении строевым шагом на четыре счета.	1
3.2	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), в уставном темпе (110—120 шагов в минуту).	1
3.3	Повороты в движении.	1
3.4	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении:	1
3.5	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям.	1

3.6	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе.	1
3.7	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения.	1
3.8	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.	1
3.9	Подготовка к смотру строя и песни: разучивание текста и мелодии.	1
3.10	Подготовка к смотру строя и песни: работа над ритмом.	1
3.11	Подготовка к смотру строя и песни: работа над слаженностью пения и строевого шага.	1
	Итого за 3 раздел	*11*

№	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)		
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
4.3	Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	1
4.4	Круговая тренировка общефизической направленности.	2
4.5	Круговая тренировка на развитие силы.	2
4.6	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	2
4.7	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	2
	Итого за 4 раздел	*11*
Раздел 5. РХБ ЗАЩИТА. (2ч)		
5.1	Средства индивидуальной защиты. Порядок надевания общевойскового защитного комбинезона.	1
5.2	Приборы радиационной, химической разведки.	1
	Итого за 5 раздел	*2*
Раздел 6. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА. (5 ч)		
6.1	Последовательность неполной разборка и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК.	1
6.2	Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1
6.3	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1
6.4	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела.	1
6.5	Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.	1
	Итого за 6 раздел	*5*
Раздел 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (2ч)		
7.1	Основы оказания первой медицинской помощи:	1
7.2	Правила медицинской помощи при переломах:	1
	Итого за 7 раздел	*2*
Итого:		34

Электронные ресурсы

Название сайта	*Электронный адрес*
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения РФ	http ://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://www.mon.gov.ru