

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Форосская средняя школа имени А.С.Терлецкого»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым
(МБОУ «Форосская СШ»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2020 г. № 07

УТВЕРЖДЕНО
Директор  Т.А.Каргапольцева
Приказ от 26.08.2020 г. № 122



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юнармеец»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Форосская средняя школа имени А.С.Терлецкого»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым
(МБОУ «Форосская СШ»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2020 г. № 07

УТВЕРЖДЕНО
Директор Т.А.Каргапольцева
Приказ от 26.08.2020 г. № 122

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юнармеец»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

пгг. Форос, 2020 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Цель программы	5
Задачи	5
Новизна программы	5
Педагогическая целесообразность	6
Условия реализации программы.....	6
Календарный учебный график.....	6
Ожидаемые результаты	8
Ресурсное обеспечение программы.....	12
Критерии и показатели эффективности	14
Учебный план	18
Методическое сопровождение программы «Юнармеец»	59
Список литературы	74

Пояснительная записка

Патриотизм складывается из многих составляющих – это и знание, и уважение истории своей семьи, школы, города, края, страны, знание и уважение символики своего родного города, своей страны. Но патриотизм означает и желание, и, главное, умение защищать все то, что дорого!

Наиболее ярко патриотизм проявляется при защите Родины во время службы в армии или других государственных силовых структурах.

Очень часто мы слышим, что служба в армии – дело настоящих мужчин. Но настоящих мужчин надо воспитывать и готовить. Современные подростки психологически не подготовлены к экстремальным ситуациям, у них изменилась шкала ценностей, а ведь известно, что человек без жизненных идеалов бесполезен для общества.

Чтобы улучшить подготовку подростков к военной службе, прежде всего надо перестроить сознание призывника, вызвать интерес, стремление и положительное отношение к ней. Без патриотического воспитания молодежи у страны нет благополучного будущего. Как воспитать в себе все необходимые для службы в армии качества, как научиться включать все свои резервные возможности в случае необходимости?

Есть отличная возможность сделать первые шаги в этом направлении: прийти заниматься в объединении «Юнармеец»!

Движение школьников и Юнармия намерены возродить традиции патриотического воспитания, которые существовали раньше в Советском Союзе. Все лучшее будет заимствовано создателями новых детско-юношеских движений от пионерии и ДОСААФ. Говоря об Юнармии, Сергей Шойгу озвучил цель создания организации. Она обозначена, как воспитание сильного, умного, красивого и здорового поколения патриотов, любящих свою родину и готовых её защищать, как делали это их предки на протяжении всей своей тысячелетней истории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» – это программа **военно-патриотической направленности**.

Программа «Юнармеец» определяет содержание, основные пути развития военно-патриотического воспитания в школе и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности, подготовку будущего защитника Родины.

Программа «Юнармеец» представляет собой определённую систему форм, методов и приемов педагогических воздействий и включает комплекс нормативных, организационных, методических, исследовательских и информационных мероприятий по дальнейшему развитию и совершенствованию системы военно-патриотического воспитания обучающихся МБОУ «Форосская СШ».

Программа «Юнармеец» опирается на принципы социальной активности, индивидуализации, мотивированности, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания и единства образовательной и воспитательной среды.

Программа «Юнармеец» разработана на основе традиций воспитательной системы школы.

Цель программы: создание условий для воспитания человека с активной жизненной позицией, патриота своей Родины, готового к службе в армии.

Задачи:

обучающие:

- знакомство с историей Вооруженных Сил РФ;
- знакомство с символами воинской славы, боевым знаменем;
- знакомство с историей юнармейского движения в России;
- овладение приемами первой медицинской помощи и выживания в экстремальной ситуации;
- знакомство со стрелковым оружием;
- формирование навыка использования стрелкового оружия;
- четкое и правильное выполнение строевых приемов и действий.

развивающие:

- развитие выносливости, ловкости, физической силы юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;
- развитие аккуратности, чистоплотности, дисциплинированности, умения четко следовать инструкциям.

воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание чувства глубокой ответственности за выполнение требований присяги, верности воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы.

Новизна программы

Данная программа позволяет придать патриотическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

Педагогическая целесообразность

Программа направлена на повышение интереса обучающихся к военно-патриотической деятельности и предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области военно- и гражданского воспитания;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Условия реализации программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная.

Возраст детей: 10 – 17 лет.

Состав учебной группы – постоянный.

Условия набора детей – принимаются все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся: не менее 15 человек.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Реализация программы осуществляется по следующим направлениям:

- структура Вооруженных сил Российской Федерации.

- Уставы Вооруженных сил РФ;

- огневая подготовка;
- туристская подготовка;
- физическая подготовка;
- строевая подготовка;
- тактическая подготовка;

- медико – санитарная подготовка.

В рамках программы предусматривается проведение экскурсий, походов, тактическая подготовка, проведение и участие в массовых мероприятиях. Для походов, экскурсий, тренировочных занятий на местности используются выходные дни и каникулярное время. Обучение по программе будет осуществляться как через традиционные, так и не традиционные формы занятий: лекции, экскурсии, беседы, походы, экскурсии в музей, поисковые экспедиции, полевые занятия, интеллектуальные игры, исследовательские работы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и войн современности, социально-значимые акции, выступления агитбригады, КВНы, викторины.

Формы организации деятельности

- групповые,
- индивидуально-групповые,
- индивидуальные. Формы

проведения занятий:

- сочетание обзорных бесед и установочных лекций;
- занятия-презентации, занятия вопросов и ответов;
- занятия по физической подготовке:
- военизированный кросс, военно-прикладная полоса препятствий;
- занятия-тренировки: строевая подготовка, огневая подготовка,
- практические занятия в тире;
- Основы рукопашного боя;
- Экскурсии
- Медицинская подготовка для оказания первой доврачебной помощи.
- Занятия по спортивно-прикладному туризму

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

- ✓ - частично-поисковый метод (реализация через решение творческих задач);
- ✓ - алгоритмический метод (обучение по схемам ориентировочной деятельности);
- ✓ - наглядный метод (использование в процессе обучение 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);
- принцип 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

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы юнармейцы должны:

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Историю ВС РФ; ➤ историю военных реформ в России эпохи Петра-I; ➤ источники и духовные основы массового героизма Российских воинов при защите Отечества; ➤ выдающихся полководцев России; ➤ историю создания военной техники и оружия; ➤ военно-политические итоги Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; ➤ этапы развития вооруженных сил Российской Федерации. ➤ героические страницы Рязанской области; ➤ военную историю города Скопина. 	<p>Применять знания на практике</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Символы воинской славы, боевые знамя, историю и символику ВВПОД «Юнармия» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Уважительно относиться к символам воинской славы..и юнармейского движения. ➤ различать звания в юнармейском подразделении, ➤ исполнять гимн Юнармии.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Уставы Вооруженных сил РФ права, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Грамотно применять требования

<p>обязанности и ответственность военнослужащих;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ что такое воинская дисциплина и требования к ней; ➤ обязанности дневального по роте; ➤ основные положения Устава Гарнизонной и караульной служб; ➤ правила поведения в воинском коллективе; ➤ воинские звания и правила вежливости. 	<p>общевойсковых уставов в повседневной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ практически выполнять обязанности дневального по роте; ➤ практически выполнять обязанности часового.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Основные сведения по истории развития туризма в России, виды туризма, правила, нормы поведения туристов; ➤ основные сведения о климате, растительном и животном мире; ➤ требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового туристского снаряжения; ➤ виды топографических карт; ➤ основные требования движения группы на маршруте; ➤ способы преодоления препятствий; ➤ технику вязки узлов; ➤ основные требования к организации привалов и биваков; ➤ основные типы костров и их назначение; ➤ меры безопасности при обращении огнем. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Составлять перечень личного и группового снаряжения; ➤ заполнять маршрутные документы; ➤ определять масштаб и расстояние по карте; ➤ определять и описывать основные географические объекты; ➤ измерять и строить азимут; ➤ двигаться по азимуту при помощи компаса; ➤ соблюдать правила и режим движения.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова и правила поведения во время стрельб ➤ меры безопасности при обращении с оружием; ➤ инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище; ➤ устройство малокалиберной и пневматической винтовок, автомата Калашникова; ➤ взаимодействие частей, подготовку к стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения; ➤ основы техники стрельбы и методики тренировки; ➤ правила соревнований; ➤ устройство ручных осколочных гранат. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Осуществить неполную сборку разборку автомата Калашникова в связи с установленными нормативами и порядками проведения сборки разборки автомата; ➤ готовить оружие к стрельбе; ➤ вести стрельбу из него по неподвижным и подвижным целям в соответствии с приемами и правилами; ➤ анализировать результаты стрельбы; ➤ корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела; ➤ выполнять упражнения по метанию ручных осколочных гранат.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Общие положения строевого Устава; ➤ свои обязанности перед построением и в строю; ➤ команды и приказы военнослужащему, находящемуся в строю, при осуществлении доклада командиру, при передвижении в строю 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Образцово выполнять одиночные строевые приемы, без оружия и с оружием; ➤ умело действовать в составе отделения, взвода. ➤ Четко и последовательно осуществлять команды, выполнять приказы командира и осуществлять доклад о выполнении поставленной задачи
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Медицинские термины; лекарственные травы, растения и грибы. ➤ основные понятия анатомии и физиологии человека; ➤ понятия об органах и системах органов, организме человека; ➤ основы медицинской помощи при различных повреждениях организма человека; ➤ способы переноски и транспортировки пострадавшего. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Применять на практике правильный алгоритм оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. ➤ оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях организма; ➤ накладывать стерильные повязки, при ранениях различной тяжести.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обязанности личного состава отделения; ➤ основы организации и ведения боя отделением; ➤ организацию и боевые возможности отделения и взвода; ➤ организацию, вооружение отделения, вода вероятного противника; ➤ основы организации боевого обеспечения подразделения; ➤ номенклатуру и условные знаки на топографических картах. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ориентироваться на местности без карты и движение по заданному маршруту; ➤ передвигаться различными способами на поле боя; ➤ умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности; ➤ ориентироваться на местности различными способами днем и ночью; ➤ оборудовать окопы, устанавливать различные заграждения, ➤ преодолевать заграждения, установленные противником.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Роль и место физической культуры в общей системе воспитания; ➤ влияние физических упражнений на организм человека; ➤ значение физической подготовки для повышения боеспособности армии; ➤ содержание физических упражнений по программе; ➤ нормативные требования по физической подготовке; ➤ требования личной и общественной гигиены; ➤ меры предупреждения травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Выполнять нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса; ➤ совершать марши на лыжах, марш/бросок в составе отделения (группы), плавать любым способом; ➤ преодолевать препятствия единой полосы препятствий; ➤ выполнять нормативы по физической подготовке; ➤ выполнять приемы рукопашного боя.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Основы безопасности личности, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Действовать при чрезвычайных

общества и государства	ситуациях природного и техногенного характера и защищать населения от них. ➤ Распознавать терроризм, экстремизм – сущность и угрозы безопасности личности и общества.
------------------------	--

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель.

Начало учебного года – 1 сентября.

Дата окончания учебного года – 25 мая следующего года.

Календарный учебный график

Уровень	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 подразделение (подготовительный уровень)	01.09	25.05	34	34	68 ч	1 раз в неделю по 2 часа
2 подразделение (начальный уровень)	01.09	25.05	34	34	68 ч	1 раз в неделю по 2 часа
3 подразделение (базовый уровень)	01.09	25.05	34	34	68 ч	1 раз в неделю по 2 часа
4 подразделение (повышенный уровень)	01.09	25.05	34	34	102 ч	1 раз в неделю по 3 часа

Ресурсное обеспечение программы

Кадровое обеспечение.

<i>Группа</i>	<i>Функции</i>	<i>Состав</i>
Административно-координационная	Осуществление общего контроля и руководства. Руководство деятельностью коллектива. Анализ ситуации и внесение корректив.	Директор школы
Консультативная, методическая	Координация реализации программы. Проведение семинаров, консультаций. Подготовка и издание методических рекомендаций	Зам. директора по ВР Зам. директора по УВР Методический совет школы
Педагоги школы	Реализация программы в системе воспитательной работы. Использование современных воспитательных технологий	Педагоги, классные руководители, руководители внеурочной деятельности, психолог, библиотекарь школы
Специалисты, сотрудничающие со школой.	Организация профессиональной помощи педагогам. Проведение тренингов, круглых столов, встреч. Диагностика. Участие в мероприятиях школы.	Преподаватели учреждений дополнительного образования, представители общественных организаций по вопросам военно- патриотического воспитания (ДОСААФ, Совет ветеранов, военный комиссариат).

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Учебно-материальная база	Кол-во
1.	<p>Наличие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформленного учебного класса (кабинета); - наличие уголка ГО; - наличие уголка пожарной безопасности - уголок НВП, таблицы по НВП 	
2.	Наличие компьютерного класса и использование мультимедийных программ для обучения учащихся курсу ОБЖ	1 шт
3.	Комплект наглядных пособий «Правила оказания первой медицинской помощи»	15 шт
4.	Имитаторы ранений и поражений в кейсе.	1 шт
5.	Газодымозащитный комплект ГДЗК -А	1 шт
6.	Аптечка индивидуальная АИ-2	10 шт
7.	Индивидуальный перевязочный пакет ИПП1	5 шт.
8.	Сумка санинструкторская	1 шт.
9.	Наличие учебных средств радиационной и химической защиты:	
	противогазы ГП -5, ГП-7, ИП-4 и т.д.	25 штук
	дополнительные патроны	
	приборы радиационной разведки ДП – 5А, ДП-5В	25 штук
	бытовые приборы типа «Белла», «Сосна» и др	2 шт.
	приборы химической разведки типа ВПХР (за каждый)	1 шт.
	- приборы учета доз облучения ДП – 22, ДП – 24 (на каждого)	5 шт.
10.	Наличие средств защиты кожи:	
	- Л-1	- 1 шт.

Критерии и показатели эффективности

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными и количественными параметрами. Нравственно-духовные параметры:

1. Формирование осознанного отношения к базовым ценностям:

- патриотизм и любовь к Родине;
- престиж службы в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- права и свободы человека и гражданина;
- символика Российской Федерации;
- национальное самосознание;
- уважение чести и достоинства других граждан;
- гражданственность.

2. Формирование гражданских навыков:

- готовность к защите своей Родины;
- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;
- знание своих прав и обязанностей и умение их использовать;
- умение принимать и защищать свои решения;
- готовность к участию в общественных делах.

Количественные параметры:

- деятельность юнармейского отряда военно-патриотического движения «Юнармия»;
- овладение навыками начальной военной подготовки выпускниками школы;
- включенность каждого школьника в воспитательные ситуации;
- качество школьных отношений (отношения детей к реалиям школьной жизни, к школе, учителю, классу, совместным делам);
- деятельность детско-юношеской организации;
- участие в конкурсах, соревнованиях, акциях по военно-патриотической тематике;
- проведение мероприятий данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый, диагностика воспитанности юнармейцев.

Текущий контроль - оперативная и динамическая проверка результатов обучения, сопутствующая процессу формирования знаний, выработки и закрепления умений и навыков воспитанников (диагностика).

Тематический контроль - проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача

нормативов).

Итоговый контроль - оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет, экзамен).

Диагностика воспитанности позволяет увидеть динамику изменений в личностной сфере воспитанников. По результатам диагностики определяются оптимальные условия для развития каждого подростка с учетом его возрастных особенностей.

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков воспитанников);
- собеседования;
- соревнования;
- слеты.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года воспитанники выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года. В конце полугодия, учебного года воспитанники сдают зачеты, экзамены, нормативы по военной и физической подготовке. Результаты заносятся в индивидуальную карточку юнармейца (*Приложение*), которая ведется на протяжении всех лет обучения воспитанника.

спортивной и туристской игре «Зарница».

Модель юнармейца-выпускника - это личность, обладающая:

- позитивными мировоззренческими взглядами и позициями по основным социальным, историческим, нравственным, политическим, военным и другим проблемам;
- важнейшими духовно-нравственными, деятельностными качествами, такими, как любовь к Родине, уважение к ее историческому прошлому, способность защитить свое Отечество;
- способностью понимания каждым выпускником человеком своей роли и места в служении Отечеству;
- сформированностью основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в ходе военной или государственной службы;
- наличием знаний и способностью их эффективно и самостоятельно применять в жизни;
- восприятием патриотизма, преданности своему Отечеству как естественного духовного состояния;

- самоотверженностью и способностью к преодолению трудностей и лишений;
- гуманизмом и нравственностью, чувством собственного достоинства;
- социальной активностью, ответственностью.

Мониторинг результатов образовательной деятельности

	<i>Показатели</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Методы</i>
1. Теоретическая подготовка				
.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие теоретических умений и навыков ребенка программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренными программой); • Средний уровень (ребенок усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью взрослого); • Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и выполняет задания самостоятельно). 	Наблюдения, беседы, опрос
.2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень (ребенок как правило, избегает употребления специальных терминов); • Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • Высокий уровень (специальные термины ребенок употребляет осознанно и в полном соответствии с темой). 	Собеседование, наблюдение
2. Практическая подготовка.				
.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков	<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренными 	Практические задания

	(по основным разделам учебно – тематического плана программы)	программным требованиям	программой); <ul style="list-style-type: none"> • Средний уровень (ребенок усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью взрослого); • Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой, за конкретный период и выполняет задания самостоятельно). 	
.2	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); • Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • Высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). 	Практические задания
.3	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> • Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); • Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). 	Практические задания

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических, творческих способностей	Педагогическое наблюдение
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, сформированности практических навыков. Подбор наиболее эффективных методов и	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

	средств обучения.	
Промежуточный контроль		
В конце изучения каждого модуля	Определение степени усвоения обучающимися, сформированности	Выполнение практических заданий, тестовых заданий. Защита проекта. Соревнования
Итоговый контроль		
В конце учебного года по окончании обучения по программе.	Определение изменения уровня развития обучающихся, сформированности. Определениерезультатов обучения. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Защита группового творческого проекта. Итоговые соревнования, показательные выступления.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, защита проекта.	Грамоты Дипломы Кубки	Конференции Конкурсы Итоговые соревнования, показательные выступления.

Учебный план

Разделы, дисциплины	Кол-во часов (общее)	Количество часов по годам обучения			
		1 подразделение	2 подразделения	3 подразделения	4 подразделения
Раздел I. Основы военной службы и военного дела	64	16	16	16	16
1. Общая тактика.		2	2	2	2

2. Огневая подготовка.		6	6	6	6
3. Общевоинские уставы.		2	2	2	2
4. Строевая подготовка.		6	6	6	6
Раздел II. Физическая подготовка	48	12	12	12	12
Общая физическая подготовка «Гиревой спорт»		4	4	4	4
Общая физическая подготовка «Самбо»		4	4	4	4
Спортивные соревнования по различным видам спорта		4	4	4	4
Раздел III Основы военно-исторического образования	60	15	15	15	15
1. История России и вооруженных сил РФ.		3	3	3	3
2. Основы правовых знаний		6	6	6	6
3.Познавательные экскурсии, походы.		6	6	6	6
Раздел IV. Культурно-эстетическое воспитание и гражданско-патриотические мероприятия	58	14	14	15	15
Поисковое движение.		6	6	6	6
Волонтерское движение.		8	8	8	8
Пост №1.		-	-	1	1
Строевая подготовка	32	8	8	8	8
Подготовка и проведение военно-патриотических соревнований.	44	11	11	11	11
Итого	306	76	76	77	77

Содержание

Вводное занятие:

Задачи на новый учебный год. Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий.

Раздел I. Основы военной службы и военного дела (реализуется педагогом МБОУ Форосская СШ)

1. Общая тактика:

Теория: Ознакомление с компасом и картой. Получение теоритических для ориентирования по компасу, часам, солнцу и местным предметам.

Ориентирование на местности без карты.

Практика: Сущность ориентирования, определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, местным предметам.

Ориентирование на местности по карте.

Практика: Назначение и краткая характеристика топографических карт, топографических знаков. Порядок подготовки карты к работе.

Индивидуальные и коллективные средства защиты.

Теория: Фильтрующие противогазы, назначение, устройство общевого противогаза. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-Пользование поврежденным противогазом. Респираторы. Назначение, устройство и правила пользования респиратором Р-2. Противопыльная тканевая маска (ППТМ-1), ватно-марлевая повязка и пользование ею.

Средства защиты кожи. Назначение, характеристика, устройство и защитные свойства общевого защитного комплекта (ОЗК). Подбор, проверка и подготовка к использованию. Порядок пользования ОЗК.

Объекты коллективной защиты и правила пользования ими при радиоактивном, химическом и биологическом (бактериологическом) заражении.

Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты.

Основы медицинских знаний.

Теория: Понятие об инфекционных болезнях, причинах их возникновения и механизм передачи. Профилактика инфекционных болезней. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Практика: Понятие об ушибе, вывихе, растяжении связок и первая медицинская помощь. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза. Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца.

Практика: Первая медицинская помощь при радиационном, химическом, биологическом (бактериологическом) поражении в сочетании с травматическими повреждениями. Правила оказания само и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях. Транспортировка пострадавших.

Назначение, устройство средств медицинской защиты аптечки индивидуальной (АИ), пакета противохимического (ИПП-8, ИПП-9) и пользование ими.

Огневая подготовка (реализуется педагогом МБОУ «Форосская СШ»

Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат.

Теория: История развития отечественного стрелкового оружия.

Практика: Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня.

Теория: Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической и малокалиберной винтовки. Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Практика: Метание имитационной гранаты РГД-5 и Ф-1 в цель. Пулевая стрельба по мишени из пневматической винтовки и пневматического пистолета в тире.

Основы и правила стрельбы.

Теория: Явление выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространства и их практическое значение. Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета цели, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Практика: Основные элементы техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку (сидя, стоя).

Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.

Стрельба по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги.

Задание: попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться определять точку прицеливания.

Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 5 м. Количество выстрелов - 5.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы. По часу на каждое. Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов-5.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Цель - мишень N 8. Расстояние до цели 10 м. Количество выстрелов - 10. Время стрельбы неограниченное. Пули "ДЦ", "Диабло". Положение для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Задание: личное первенство взвода.

Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель-мишень N 8. Дистанция до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных). Время на стрельбу – не ограничено.

Пули "ДЦ". Положение для стрельбы - сидя за столом с опорой локтями на стол.

Задание: выполнить нормативы юношеского третьего и второго разрядов.

Стрельба по мишени N 8 из положения с колена. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения, стоя без упора. Дистанция-10 м.

Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов -10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения стоя без упора. Дистанция -10 м.

Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

Задание: совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель - мишень N 8. Расстояние до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных).

Задание: личное первенство взвода. Стрельба по мишени N 8 из трех положений:

- сидя за столом или лежа с упора;
- с колена;
- стоя.

Задание: личное первенство взвода.

Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения,сидя за столом с опорой локтями на стол.

Ведение огня из малокалиберной винтовки с места по неподвижным целям.

Практика: Подготовка малокалиберной винтовки к стрельбе. Принятие положения, лежа с упора. Прицеливание, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

Определение средней точки попадания. Регулировка прицела. Стрельба по мишени N 6б. Дистанция - 25 м. Количество патронов-6 (3+3).

Задание: совершенствование навыков стрельбы.

Стрельба по мишени N 6б. Дистанция - 25 м. Количество патронов - 5.

Задание: совершенствование навыков стрельбы.

Стрельба по мишени N 6б. Дистанция - 25 м. Количество патронов - 8 (3 пробных, 5 зачетных). Положение для стрельбы, лежа с упора. Оценка (выбить очков): "Отлично" - 40, "Хорошо" - 33, "Удовлетворительно" - 30.

Задание: совершенствование навыков стрельбы.

Цель - мишень N 6Г (грудная без кругов). Расстояние до цели - 25 м. Количество патронов - 3. Положение для стрельбы: лежа с упора. Оценка: "Отлично" - поразить фигуру с первого выстрела, "Хорошо" - поразить фигуру - со второго, "удовлетворительно" - третьим.

Задание: совершенствование навыков стрельбы.

Цель - мишень N 6Г (грудная без кругов). Расстояние 25 м. Количество патронов-3. Положение для стрельбы, лежа с упора. Оценка: "Отлично" - поразить фигуру тремя выстрелами, "Хорошо" - двумя, "Удовлетворительно" - одним.

Задание: совершенствование навыков стрельбы.

Цель - мишень N 8г (бегущая фигура - мишень N 8, уменьшенная в 8 раз). Расстояние до цели - 25 м. Количество патронов -3. Положение для стрельбы, лежа с упора.

Оценка: "Отлично" - поразить мишень тремя выстрелами, "Хорошо" - двумя, "Удовлетворительно" - одним. **Задание:** совершенствование навыков стрельбы.

Материальная часть автомата Калашникова.

Практика. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.

Общевоинские уставы (реализуется педагогом МБОУ Форсская СШ)

Общевоинские Уставы - свод законов регламентирующих жизнь и быт ВС РФ.

Теория: Воинские Уставы, история их создания. Значение воинских Уставов в жизни и деятельности военнослужащих.

Военная присяга и Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

Теория: Права, общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Воинские звания и знаки различия. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Чему обязывает и чем достигается крепкая воинская дисциплина. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Обращение к начальнику и старшему.

Поощрения, применяемые к военнослужащим. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на военнослужащих. Начальники и подчиненные,

старшие и младшие, их права и обязанности. Ответственность военнослужащих.
Практика: Военная присяга и порядок ее принятия. Боевое знамя воинской части. Сбережение Боевого знамени.

Воинские коллективы.

Теория: Внутри коллективные отношения. Понятие о психологической совместимости личного состава боевого отделения и ее значение при выполнении боевых задач. Воинская вежливость и поведение военнослужащих на службе и в общественных местах.

Офицерские кадры Вооруженных Сил России. Военно-учебные заведения.
Правила и условия приема.

Строевая подготовка

Строевые приемы и движения без оружия.

Теория: Строй, их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

Практика: Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головные уборы снять", "Головные уборы надеть".

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Строевой шаг.

Повороты в движении направо и налево. Повороты кругом в движении.

Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Строй отделения, взвода в пешем порядке и на машинах.

Практика: Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода в развернутый и походный строй на месте и в движении. Воинское приветствие. Сигналы управления строем.

Физическая подготовка:

(реализуется педагогом МБОУ Форсская СШ)

Общая физическая подготовка

Гиревой спорт

Практика:

Толчок двух гирь.

- Действия до стартового положения.
- Принятие стартового положения.

- Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед.

- Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Величина углов в этих суставах.

- Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка.

- Фиксация гирь.

- Выполнение команд судьи.

- Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Рывок гири.

- Действия до стартового положения. Принятие стартового положения.

- Положение спины и расстановка ног.

- Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком.

- Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Величина углов в этих суставах.

- Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка.

- Фиксация гири.

- Выполнение команд судьи.

- Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Толчок по длинному циклу двух гирь.

- Действия до стартового положения. Принятие стартового положения.

- Положение спины и расстановка ног.

- Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком.

- Действия атлета при уходе в первый и второй подсед.

- Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Величина углов в этих суставах.

- Вставание из второго подседа.

- Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка.

- Фиксация гирь.

- Выполнение команд судьи.

- Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Общая физическая подготовка *Самбо*

Практика:

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы.

Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Основы военно-исторического образования: (реализуется педагогом МБОУ «Форсская СШ»)

История Вооружённых сил Российской Федерации.

Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ Теория:

Эволюция государственных символов РФ.

Русская слава Русских дружин и ополчений.

Теория: Военная организация славян VI-XVII в.в.

Дни воинской славы: Ледовое побоище, Куликовская битва, освобождение Москвы от польских интервентов Мининым и Пожарским.

Армия и флот России XIX – начало XX в.в.

Теория: Армия и флот России в войнах XIX – начало XX в.в. Великая Октябрьская социалистическая революция. Создание Красной Армии.

ВС на современном этапе.

Теория: ВС СССР после ВОВ до 1991 г. ВС РФ (1991-2002 г.г.)

Ордена и медали.

Теория: Ордена и медали с XVIII в. до 1991 г. Ордена и медали РФ.

Культурно-эстетические и гражданско-патриотические мероприятия:

Поисковое движение.

Организация и проведение встреч с участниками поисковых отрядов Крыма, представителями поисковых отрядов.

Посещение музеев, выставок, экспозиций, посвящённых результатам работы поисковых отрядов.

Волонтёрское движение. Движение волонтерского отряда призвано объединить и согласовывать работу педагогов, обучающихся, родителей по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и злоупотребления психоактивными веществами. Это движение способно эффективно противодействовать бродяжничеству и беспризорности через включение всех детей в активную внеурочную деятельность.

Формирование здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ.

Подбор положительных примеров и образцов активной жизнедеятельности.

Организация и проведение спортивных соревнований «В здоровом теле здоровый дух!»

Разработка агитационных флаеров, буклетов, листовок, рекомендаций и презентаций о здоровом образе жизни.

Организация мероприятий к *международному дню отказа от курения* (17 ноября). Изготовление буклетов, социальной рекламы о вреде злоупотребления ПАВ и популяризации здорового образа жизни.

Совместная работа с районной волонтерской организацией. Участие в социально значимых акциях.

Организация и проведение мероприятий ко *Дню Защитника Отечества и Международному женскому дню* – конкурсы, соревнования среди юношей и девушек, поздравления, концертные программы.

Организация и проведения мероприятия, посвящённого международному дню толерантности (16 ноября). Демонстрация презентаций, эссе на тему межнациональных отношений, понимания, сочувствия и уважительного отношения к пожилым, детям и людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

«Экологический десант». С 5 класса обучающиеся начинают шефствовать над пожилыми людьми, которым требуется помощь и поддержка. Ребята ходят к своим подшефным и оказывают им посильную помощь

Организация работы добровольческого отряда по расчистке территории учебного заведения от мусора и снега, расчистка дорожек, уход за насаждениями, цветами.

Гуманитарные, гражданские, социальные акции.

Обучающиеся среднего звена общеобразовательной школы начинают

шефствовать над пожилыми людьми, которым требуется помощь и поддержка.
Ребята ходят к своим подшефным и оказывают им посильную помощь.
Посещение социального приюта с. Антоновка для детей и подростков,
Подготовка концертных / развлекательных, обучающих программ. Сбор книг,
игрушек, необходимых вещей, доставка до адресата.
Оказание практической помощи пожилым людям, детям
Изготовление и демонстрация социальных роликов, проектов.
Акция «Георгиевская ленточка».

Творческо-поисковая работа. Оформление семейных фотоальбомов «Следвойны в моей семье».

Оказание помощи пожилым, ветеранам и нуждающимся в подготовке к шествию «Бессмертный полк».

Ученическое самоуправление.

Формирование активной гражданской позиции. Задачами деятельности данного органа являются:

- Реализация творческого потенциала каждой личности;
- Обеспечение отношений сотрудничества между педагогами и юнармейцами;
- Развитие отношений заботы друг о друге, о школе, о младших.

В «президентский совет» входят самые активные и инициативные обучающиеся юнармейского отряда. Именно они являются инициаторами многих добрых и полезных дел: экологические, профилактические и гуманитарные акции, субботники, Дни пожилого человека, посещение детей-инвалидов, оказание любых видов помощи пожилым людям и детям, находящимся в трудной жизненной ситуации и многое другое.

Одним из важных направлений работы ученического самоуправления является шефство над младшими членами отряда.

Старшие ребята оказывают помощь обучающимся среднего звена, те, в свою очередь, школьникам младшего возраста.

Пост № 1.

Вахта Памяти. Работа с ветеранами.

Проведение военно-патриотических соревнований

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
Учебный план (теоретическая и практическая часть программы)

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по годам и видам занятий												Формы аттестации (контроля)
			1 подраз деление			2 подраз делени е			3 подраз делени е			4 подра зделе ние			
			Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вводное занятие	4	1			1			1			1			
	Раздел I. Основы военной службы и военного дела	84	10	11	21	10	11	21	10	16	26	10	16	26	
	Общая тактика	28	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	
	Ориентирование на местности без карты		1	1		1	1		1	1		1	1		КЗ
	Ориентирование на местности по карте			1			1			1			1		
	Индивидуальные и коллективные средства защиты		1			1			1			1			КЗ
	Основы медицинских знаний		1	2		1	2		1	2		1	2		КЗ
	Огневая подготовка	24	1	5	6	3	9	6	3	9	6	3	9	6	
	Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат		1			1			1			1			Опрос
	Основы и правила стрельбы			1			1			1			1		
	Техника стрельбы из пневматической винтовки.			2			2			2			2		
	Материальная часть автомата			2			2			2			2		КЗ
	Общевоинские уставы	8	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	

Общевоинские уставы, свод законов, регламентирующих жизнь и быт ВС РФ.	8		1	2			2		1	2		1	2	Опрос
Военная присяга и боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.					1	1		1			1			Опрос
Воинские коллективы		1												Опрос
Строевая подготовка	24	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
Строевые приемы и движения без оружия.		1	2		1	2		1	2		1	2		КЗ
Строи отделения, взвода в пешем порядке и на машинах		1	2		1	2		1	2		1	2		
<i>Раздел II. Основы Военно-исторического образования</i>	40	10		10	10		10	10		10	10		10	
История ВС РФ	40	10		10	10	0		10	10		10	10		10
Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ		2			2			2			2			Опрос
Русская слава русских дружин и ополчений		2			2			2			2			Опрос
Армия и флот России XIX – начало XX в.в.		2			2			2			2			Опрос
ВС на современном этапе		2			2			2			2			Опрос
Ордена и медали		2			2			2			2			Опрос
<i>Раздел III. Физическая подготовка</i>	48		12	1		1	1		1	1		1	1	
				2		2	2		2	2		2	2	
Общая физическая подготовка -Гиревой спорт	24		6	6		6	6		6	6		6	6	

Методическое сопровождение программы «Юнармеец»

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ «ЮНАРМЕЕЦ»

1. Направление «Структура Вооруженных сил Российской Федерации.

Уставы Вооруженных сил РФ»

Цели обучения

- изучение истории Вооруженных сил РФ;
- ознакомление обучающихся с жизнью и бытом воинских коллективов;
- совершенствование правового воспитания подростков;
- воспитание дисциплинированности, организованности и соблюдения

порядка.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- что такое воинская дисциплина и требования к ней;
- обязанности дневального по роте;
- основные положения Устава Гарнизонной и караульной служб;
- правила поведения в воинском коллективе;
- воинские звания и правила вежливости.
- историю военных реформ в России эпохи Петра-I;
- источники и духовные основы массового героизма Российских воинов при защите Отечества;
- выдающихся полководцев России;
- историю создания военной техники и оружия;
- военно-политические итоги Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
- этапы развития вооруженных сил Российской Федерации.

Уметь:

- грамотно применять требования общевоинских уставов в повседневной деятельности;
- практически выполнять обязанности дневального по роте;
- практически выполнять обязанности часового.

Уставы Вооруженных Сил России представляют свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии. В них определены права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношений между ними. Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизнедеятельности войск, дают исчерпывающие указания по вопросам поддержания твердой воинской дисциплины организованности и порядка.

При изучении положений Уставов, не связанных с практической деятельностью, применяются преимущественно методы рассказа, беседы,

используются плакаты, диафильмы, учебные кинофильмы. Обязанности дневального и часового изучаются на практическом занятии на специально оборудованном месте.

В ходе изучения Уставов необходимо приводить примеры бдительного несения службы лицами суточного наряда, часовыми, рассказывать о героических поступках, совершенных воинами ВС как в мирное, так и в военное время.

Чтобы развить у учеников смекалку и помочь им сознательно усвоить положения Уставов, целесообразно в процессе занятий практиковать самостоятельную работу детей, а проверку знаний проводить не только методом опроса, но и специально создаваемой игровой обстановкой, требующей от учащихся принятия самостоятельных действий дневального, часового и т.д. В результате изучения общевоинских Уставов ученики должны знать их законодательную основу.

Знания и навыки, полученные на занятиях по Уставам должны совершенствоваться на всех занятиях и при проведении военно-спортивных мероприятий.

Целесообразно накануне занятий рекомендовать отдельным ученикам подготовить фиксированное выступление "Чему учит военная история?" или "Воспитание историей как важное средство в деле подготовки вооруженных защитников Родины". Это поможет обучающимся лучше разобраться в существе вопроса, расширит кругозор и углубит знания в отечественной истории.

Акцентировать внимание подростков, что на протяжении веков у нашего народа о войне сложилось устойчивое представление как о страшной беде.

Отсюда и отношение к вооруженной защите Отечества было святым, благородным делом. Честь, достоинство, верность присяге, мужество, храбрость в данном случае тоже можно рассматривать как одну из духовных основ воспитания подростков.

Завершая изложенные темы, руководителю занятия целесообразно обратить внимание на следующее: воспитательный процесс

- это комплексное использование всех средств, начиная с организации жизни и боевой учебы воинов и кончая собственно-духовными средствами воздействия на личность.

Эффективность применения последних зависит не только от духовного потенциала, но и от материальных и социальных условий жизни. Кроме того, необходимо использовать литературу по военной истории государства, о боевых традициях Вооруженных Сил России, документы и мемуары, раскрывающие природу подвига и массового героизма Российских воинов в далеком прошлом и в настоящее время.

2. Направление «Физическая подготовка»

Цели обучения:

- укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

- овладение прикладными навыками и развитие физических и психологических факторов, качеств, необходимых для физического совершенствования.

- воспитывать волю, смелость выносливость, дисциплинированность и упорство в достижении цели.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии;

- содержание физических упражнений по программе;

- нормативные требования по физической подготовке;

- требования личной и общественной гигиены;

- меры предупреждения травматизма.

Уметь:

- совершать кроссы по среднепересеченной местности, совершать марши на лыжах, марш/бросок в составе отделения (группы), плавать любым способом;

- преодолевать препятствия единой полосы препятствий;

- выполнять нормативы по физической подготовке;

- выполнять приемы рукопашного боя.

В целях повышения общей физической подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Практические занятия по физической подготовке проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя.

Это достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;

- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;

- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

- применением круговой тренировки и состязательного метода;

- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Руководители занятий по физической подготовке должны учитывать возрастные особенности детей. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в

комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения.

Например: на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения на занятиях по легкой атлетике - силовые.

Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физ. упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1,5 - 2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 мин.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями (гантелями, гириями, ящиками с песком). Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д.

В комплексные занятия можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метание, преодоление препятствий, переползания, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усилие незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества, при увеличении усилия - вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 сек. повышает скоростно-силовую выносливость.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения /бег, ходьба на лыжах/ с постепенным увеличением продолжительности выполнения упр. от 5 до 50 мин. /лыжные гонки на 10 км./

По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70 % максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть урока включается 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы.

Скорость и длительность вращения /поворотов/ повышается постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций/головокружение, рвота/ упражнения с вращением /поворотами/ распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45 с.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводятся в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово его показать в целом;
- разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;

- показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутными объяснениями техники выполнения и мер безопасности.

Разучивание проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков:

Способы разучивания:

- в целом, если упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;

- по частям или по разделениям, если упражнение сложное и его можно расчленить на отдельные части;

- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнять в целом нельзя из-за трудностей, а расчленить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом. Тренировка - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

Последовательность тренировки:

- в простой обстановке;

- после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

- в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности

3. Направление «Строевая подготовка»

Цели обучения:

- привитие учащимся аккуратность, дисциплинированность и внимательность;

- выработка умений выполнять одиночные строевые приемы и действия в составе отделений, взводов;

- развитие ловкости и сноровки, исполнительности;

- совершенствовать командирские качества командиров отделений, взводов.

Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны :

Знать:

- общие положения строевого Устава;

- свои обязанности перед построением и в строю.

Уметь:

- образцово выполнять одиночные строевые приемы, без оружия и с оружием;

- умело действовать в составе отделения, взвода.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания обучающихся оборонно-спортивного класса. Строевая

подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, строевые смотры.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа командиром взвода строевого приема /Делай как я/, краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым курсантом. В строевом обучении следует идти от простого к сложному. Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединять элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Организация и проведение занятий во взводе:

Зам.командира взвода выстраивает взвод на месте занятия в двухшереножном строю, докладывает ком.взвода о готовности к занятию и наличию людей.

Комвзвода, выслушав рапорт, подает команду зам.комвзвода "Встать в строй", затем осматривает курсантов и , подав команду "Вольно", "Заправиться", приказывает устранить недостатки во внешнем виде. Подает команду "Смирно" и проводит занятие по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделениям с кратким пояснением его элементов;
- разучивание курсантами показанного приема ;
- тренировка в составе отделения, взвода.

4. Направление «Огневая подготовка»

Цель обучения:

Дать первоначальные знания по устройству стрелкового оружия, правилам ведения огня из него и приобрести навыки в практической стрельбе.

Требования к объему теоретических и практических навыков учащихся

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- меры безопасности при обращении с оружием;
- инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище;
- устройство малокалиберной и пневматической винтовок, автомата

Калашникова,

взаимодействие частей, подготовку к стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения;

- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- правила соревнований;
- основы внутренней и внешней баллистики;
- устройство ручных осколочных гранат.

Уметь:

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным и подвижным целям в соответствии с приемами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;

- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- выполнять упражнения по метанию ручных осколочных гранат

Обучение проводится в соответствии с программным материалом, на основании которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий.

Целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка, т.е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе /изготовке/ и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное время пребывания в позе изготовления без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

Занятия по материальной части оружия должны обеспечиваться изучаемыми образцами в таком количестве, чтобы обучаемые могли практически изучать оружие /разбирать, собирать, производить осмотр и др./

С первого же занятия необходимо приучать учеников к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние оружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков характерной ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении /толчок плечом приклада, дергание за спусковой крючок/. Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных уроков, так и постоянно в процессе практических занятий.

Руководитель занятий (ком. взвода, ком. отделения) обязан тщательно готовиться к каждому занятию и проводить его по плану-конспекту. План-конспект должен отражать тему, цель и задачи занятия, учебные вопросы и их содержание, время на каждый вопрос, а также материально-техническое обеспечение. Должна быть соблюдена методическая последовательность в

изучении учебного материала, его дозировка по времени или количеству повторений.

Командир взвода должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае систематического отставания отдельных курсантов следует вести с ними дополнительные занятия.

Начальное обучение приемам ведения стрельбы проводится в форме беседы в процессе которого используются:

- рассказ и показ руководителем приема или действия в целом;
- повторение приема по элементам с подробным объяснением;
- выполнение обучаемым разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- тренировка в выполнении приемов до их освоения;

Правила обращения с оружием и инструкцию по мере безопасности в тире и на стрельбище обучаемые должны твердо знать и выполнять еще до перехода к занятиям по практической стрельбе. Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

Подготовительная часть - построение взвода, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указание на что обратить особое внимание.

Основная часть - решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении технике стрельбы - тренировка без патрона и практическая стрельба.

Заключительная часть - разбор хода занятий, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

По окончании занятий ученики проводят чистку оружия. Изучение вопроса "Назначение и боевые свойства ручных гранат" необходимо проводить на макетах гранаты и запала. Используя имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, следует показать курсантам составные части гранат и рассказать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить особое внимание курсантов на то, что запалы всегда находятся в боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается. Для проверки усвоения опросить 2-3 учеников, ознакомить обучаемых с мерами безопасности во время броска, так как при взрыве гранат образуется большое количество осколков.

Руководитель занятий вначале сообщает, каким образом подготовить гранату к броску, а затем показывает практически, как это сделать. Затем проводит тренировку.

Обучение и воспитание будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

5. Направление «Медико – санитарная подготовка»

Цели обучения:

- изучение основ анатомии и физиологии человека;
- изучение приемов первой медицинской помощи при различных повреждениях.

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- основные понятия анатомии и физиологии человека;
- понятия об органах и системах органов, организме человека;
- понятия о скелете и его функциях;
- понятия о мышцах и их функциях в организме человека;
- строение нервной системы человека;
- строение органов кровообращения и их функциях в организме;
- строение моче – половой системе человека и ее функциях в организме человека;
- основы медицинской помощи при различных повреждениях организма человека;
- способы переноски и транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях организма;
 - накладывать стерильные повязки, при ранениях различной тяжести;
- При обучении, особенно в начальный период, следует использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры.

При проведении практических занятий целесообразно привлекать медицинского работника.

6. Направление «Тактическая подготовка»

Цели обучения:

- изучение тактических приемов, привитие практических навыков в действиях одиночного солдата и отделения на поле боя;
- воспитание высоких морально – боевых качеств: выносливости, выдержки, инициативы;
- привитие командных навыков в управлении отделением и взводом.

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- обязанности личного состава отделения;
- основы организации и ведения боя отделением;
- организацию и боевые возможности отделения и взвода;
- организацию, вооружение отделения, вооружения вероятного противника;
- сигналы управления отделением;
- основы организации боевого обеспечения подразделения;
- основы организации и способы осуществления радиационной, химической и биологической защиты;
- номенклатуру и условные знаки на топографических картах.

Уметь:

- передвигаться различными способами на поле боя;
- умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности;
- проводить специальную обработку;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью;
- оборудовать окопы, устанавливать различные заграждения, преодолевать заграждения, установленные противником.

Тактическая подготовка проводится в форме теоретических, практических занятий и двухсторонней тактической игры на местности. Теоретические занятия проводятся в классе, используя плакаты, макеты, учебные фильмы.

Тактико-строевые занятия проводятся на местности. При отработке вопросов создается тактическая обстановка. Тактические приемы отрабатываются сначала по элементам, а затем в целом. Ошибки, допускаемые учащимися, могут исправляться без остановки занятий, путем подачи дополнительных команд (сигналов) или с остановкой и повторением приемов, действий после разбора ошибок. Лучший метод исправления ошибок - это показ с последующей тренировкой.

Тактическая обстановка создается в таком объеме, который необходим для сознательного усвоения, изучаемого приема, действия.

Обозначение действий противника может осуществляться заранее подготовленными учащимися. При этом используются мишени и макеты огневых средств и техники, а также имитационные средства.

При подготовке детей к занятию необходимо напомнить им положение боевого Устава, обязанности солдата в бою и меры безопасности.

Передвижения к месту практических и тактико-строевых занятий и обратно целесообразно использовать для отработки действий по сигналам оповещения, преодолению зараженных участков местности, для отработки нормативов.

Двухсторонняя военная тактическая игра на местности является высшей формой обучения, проводится в период полевого выхода в летний военно-спортивный оздоровительный лагерь.

Целью военной тактической игры является совершенствование навыков по действиям солдата в современном бою, выработки у них физической выносливости, морально-психологической устойчивости. В ходе военной игры все учебные вопросы отрабатываются в строгой последовательности, на фоне единой тактической обстановки.

Каждый последующий вопрос является продолжением предыдущего. Занятия в ходе военной игры проводятся на местности, позволяющей обучать ведению различных видов боя по маршруту протяженностью 10-15 км.

Для проведения военной игры на крупномасштабной карте /схеме/ разрабатывается план, который включает: тему, учебные и воспитательные цели, время проведения, состав обучаемых, нормы расхода имитационных средств; тактический замысел /положения подразделений и боевые задачи вышестоящего подразделения, боевые задачи обучаемого подразделения и соседей /; этапы военной игры, их продолжительность, учебные вопросы и

время на их отработку; маршрут полевого выхода, места отдыха; мероприятия, проводимые руководителем игры; порядок выхода личного состава на тактические занятия, время окончания игры, место и время проведения разбора.

При подготовке к военной игре необходимо составить строевой и боевой расчеты по штату мотострелковой роты. Для проведения игры создается штаб руководства и назначаются посредники.

7. Направление «Туристская подготовка»

Цели обучения:

- изучение основ туристской подготовки;
- изучение правил подготовки и использования туристского снаряжения;
- изучение основ ориентирования по компасу и карте;

Требования к объему теоретических и практических навыков

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

Знать:

- основные сведения по истории развития туризма в России, виды туризма, правила, нормы поведения туристов;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире;
- требования предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового туристского снаряжения;
- виды топографических карт;
- основные требования движения группы на маршруте;
- способы преодоления препятствий;
- технику вязки узлов;
- основные требования к организации привалов и биваков;
- основные типы костров и их назначение;
- меры безопасности при обращении огнем

Уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения;
- заполнять маршрутные документы;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- определять и описывать основные географические объекты;
- измерять и строить азимут;
- двигаться по азимуту при помощи компаса;
- соблюдать правила и режим движения

Приложение №1

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

I подразделение

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	7	5	4
Подъем переворотом	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
Бег 100 метров	15,4	16,0	17
Бег 1000 метров	4,40	4,50	5,05
Бег 3000 метров	11,55	12,10	11,35
Бег 10x10 метров	29	30	31
Полоса препятствий (сек.)	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 гр.	30	25	20
Прыжки в высоту	125	115	110
Прыжки в длину	410	360	310
Марш - бросок 5 км.			

Без учета времени			
-------------------	--	--	--

II подразделение

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	6
Подъем переворотом	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег 100 метров	15,4	16,0	16,7
Бег 1000 метров	3,40	3,50	4,05
Бег 3000 метров	12,55	13,10	13,35
Бег 10х10 метров	29	30	31
Полоса препятствий (сек.)	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 гр.	30	25	20
Прыжки в высоту	135	125	110
Прыжки в длину	420	380	320
Марш - бросок 5 км. Без учета времени			

--	--	--	--

III подразделение

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
Подъем переворотом	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30
Бег 100 метров	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров	12,45	13,0	13,25
Бег 10х10 метров	28	29	30
Полоса препятствий (сек.)	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 гр.	35	30	25
Прыжки в высоту	135	130	115
Прыжки в длину	440	390	340
Марш - бросок 5 км.	29	30	31
Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30

IV подразделение

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10
Подъем переворотом	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35
Бег 100 метров	14,5	14,9	15,5
Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,55
Бег 3000 метров	12,35	12,50	13,15
Бег 10х10 метров	27	28	29
Бег 4х10 м.	1,11	1,15	1,19
Полоса препятствий (шк.)	2,05	2,10	2,20
Метание гранаты 700 гр	40	35	30
Прыжки в высоту	140	135	120
Прыжки в длину	450	400	350
Марш - бросок 5 км.	26,30	28,30	30,30

Список литературы.

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
18. «Патриот отечества» №9, 2004 г.
19. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6, 2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2, 2003 г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.
23. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11, 2006 г.
24. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1, 2006 г.
25. <http://www.bibliofond.ru>