

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Мельникова Н.И.» городского округа Самара  
(МБОУ Школа № 63 г.о. Самара)

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании педагогического  
коллектива  
Протокол № 16 от 26.06.2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Школы № 63  
г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Цибарева  
Приказ № 256-од от 26.06.2024г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ЮНАРМИЯ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Возраст обучающихся 12 - 16 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
Пешко Анна Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2024

## Пояснительная записка

Патриотизм, уровень его зрелости у члена общества и у общества в целом являются главным критерием и показателем степени его развития, а также уважения себя как гражданина этого общества. Содержанием понятия «патриотизм» является преданность своему Отечеству, гордость славными страницами его прошлого, стремление к совершенствованию настоящего, забота и сохранение Родины для будущих поколений. Истинным патриотом может стать только тот гражданин своего государства, у которого сформированы чувства любви к своей Родине, уважение старших и почитание традиций и святынь, накопленных поколениями.

В ходе реализации программы патриотического воспитания граждан в рамках «Программы патриотического воспитания граждан», необходим приоритет для групп реально и практично ведущих свою работу и реально реализующих свои программы по военно-патриотическому воспитанию молодежи. Главной целью таких групп должно быть качество и длительность деятельности, а не стремление к разовым показателям в ходе проводимых соревнований, смотров. Военно-патриотический клуб «Звезда» создается как школьное добровольное объединение обучающихся старшего и среднего звена. Данная программа представляет собой упрощенную систему военно-патриотического воспитания, ее основные компоненты, позволяющие формировать готовность выпускников к служению Отечеству, к выбору профессии военнослужащего. Эта программа сориентирована не на «натаскивание» по военно-прикладным дисциплинам, а на воспитание личности и гражданина России. Достижение данной цели возможно через регулярно проводимые занятия, создание мотивации и расширение кругозора подрастающего поколения.

Основной упор в планировании и организации занятий приходится на свободное время подростков и в первую очередь на каникулярное время с целью скоординированного, тематического занятия свободного времени подростков.

Развитие высоких морально-волевых качеств, чувства патриотизма и любви к государству без привития любви к своей малой Родине невозможно. В современных условиях необходима единая оценка воспитания молодежи как граждан, готовых к защите интересов своей Родины по всевозможным направлениям, стремящихся к покорению новых высот. Только воспитав гражданина как личность, патриота России с присущим обществу истинными человеческими ценностями, взглядами, интересами и установками можно рассчитывать на решение более конкретных задач по подготовке молодежи к защите своего Отечества.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире математики»:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Целью программы является развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Основными задачами программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- изучение основ начальной военной подготовки, физическая, моральная и психологическая подготовка подростков к службе в Вооруженных Силах России;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа составлена на 1 год обучения, для детей 12 – 16 лет. Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие.

#### **Форма занятий:**

Занятия проводятся в виде теоретических и практических уроков, 1 раза в неделю по 1 часу (всего 34 ч. в год). Программа реализуется посредством системы занятий и мероприятий в течение года в объеме 1 часа в неделю (34 часа) и включает еженедельные занятия в учебном учреждении

Предполагается что изучение данной программы позволит обучающимся:

- 1)изучить историю родного края и своей родины.
- 2)развить высокие индивидуальные морально-волевые качества.
- 3)сформировать чувство любви к родно земле
- 4)научить культурным и безопасным правилам пребывания в природе
- 5)обучить навыкам автономного существования в природе.
- 6)обучить начальным навыкам военной подготовки и заложить основы в военно-тактических знаниях.
- 7)провести морально-психологическую подготовку к службе в вооруженных силах и гражданской жизни.
- 8)обеспечит постоянную занятость подростков в каникулярное время.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате учебно-воспитательной работы, проводимой на занятиях, учащиеся должны:

- а) знать:
  - особенности идеологического противоборства на современном этапе;
  - организационную структуру ВС РФ, историю их создания и предназначение;
  - Т.Т.Х основных образцов вооружения и техники армий России и иностранных армий.
  - материальную часть автомата Калашникова;
  - правила и меры безопасности при обращении с оружием;
  - устройство ручных гранат и правило пользования ими;
  - основные положения (ОВУ), общевоинских уставов ВС РФ;
- б) уметь:
  - выполнять строевые приёмы без оружия;
  - действовать в составе отделения в походном и боевом порядке;
  - стрелять из пневматического оружия, автомат Калашникова;
  - метать гранаты на дальность и точность;
  - ориентироваться на местности различными способами;
  - вести наблюдения при действии в составе НП;
  - выполнять нормативы ЗОМП;
  - оказывать первую медицинскую помощь.

#### **Технологии, используемые при реализации программы:**

**Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировки и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

#### **Технологии личностно-ориентированного обучения**

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

**Технология развивающего обучения** является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

**Технология сотрудничества** – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

### **Игровые технологии**

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## **3. Цели и задачи программы.**

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, снизили воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. В этих условиях очевидна необходимость решения проблем системы воспитания патриотизма граждан России. На основе этих проблем основными целями и задачи программы являются:

- Знакомство с окружающим миром, воспитание чувства единства с окружающей средой и личной ответственностью за происходящее;
- Воспитание высоконравственных духовных качеств.
- Привитие, воспитание чувства ответственности долга и любви перед Родиной
- Подготовка юношей к службе в вооруженных силах Российской Федерации
- Сохранение и укрепление физического и духовного здоровья подросткового поколения
- Обучение навыкам туризма, экстремального выживания в условиях автономии и основам тактических действий в зонах вооруженного конфликта
- Обучение действиям спасения пострадавших, оказание первой доврачебной помощи
- Тематическая организация каникулярного времени подростков и времени выходного дня
- Организация совместных мероприятий с группами аналогичной специализации
- Обмен опытом, знаниями и навыками с руководителями и воспитанниками других групп

Выше поставленные задачи реализуются посредством системы занятий и мероприятий в течение года:

1. Еженедельные занятия в учебном учреждении
2. Практические полевые занятия выходного дня (один раз в месяц)
3. Обучающие и контролируемые уровень подготовки многодневные (5-6 дневные) полевые занятия
  - А) осенние каникулы – обучающий
  - Б) зимние каникулы – обучающий
  - В) весенние каникулы – зачетно-обучающий

Разработанная программа реализуется в рамках групп посредством формирования разновозрастных групп:

- 1) Среднее звено – 6-8 класс.
- 2) Старшее звено – 9-11 класс.

### Учебный план.

Название темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1.Военно-прикладное многоборье</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2.Историко-краеведческие вопросы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>А) История российского государства</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Б) Краеведение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.Медицинская подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>5.Основы строевой подготовки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>6.Физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>7. Итого</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>

#### 1. Историко-краеведческие вопросы

Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных воинов России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова. Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Современная Российская армия. Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии. Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам. Идеология, цель, мужество и вера – трагедия в судьбах и лицах. Первая и вторая Чеченская кампании. Судьбы людей и политика властей. 1 и 2 Чеченские кампании.

#### 2. Медицинская подготовка

Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе. Значение первой мед. Помощи и правила оказания.

Причины возникновения мозолей и потертостей, избежание их появления и способы ПМП. Травмы и их виды. Приемы оказания первой доврачебной помощи и самопомощи. Профилактика травматизма в природных условиях.

Методы оказания ПП в условиях автономии. Отработка практических навыков оказания первой помощи. Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.

Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.

Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода. Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок. Виды ран и их особенности, ПМП при ранениях. ПМП при прекращении сердцебиения, непрямой массаж сердца, запуск работы сердца. Особенности обмороков, способы оказания ПМП, предотвращение повторных обмороков.

Понятия об ушибах, вывихах, растяжениях, ПМП. Понятие о переломах костей, мобилизация конечностей, способы транспортировки пострадавшего. Оказание ПМП при утоплении, искусственная вентиляция легких.

Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего. Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в одиночку, вдвоем, на носилках. Приемы транспортировки пострадавшего на склонах 30-45° с использованием носилок и волокуш. Отработка приемов подъема и спуска пострадавшего на вертикальном склоне.

Лекарственные растения Нижегородской области, их применение. Опасность применения ядовитых растений.

### **3. Военная подготовка**

#### **3.1. строевая подготовка**

Изучение Строевого Устава ВС РФ. Отработка строевых приемов на основе устава. Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом. Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя. Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.

#### **3.2. огневая подготовка**

Изучение современного вооружения и техники ВС РФ. Изучение ТТХ и устройства стрелкового оружия. Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики. Разновидности автомата Калашникова. Автомат Шпагина (ППШ), 7.62 мм ручной пулемет, ручной противотанковый гранатомет, назначения, боевые свойства и устройство. История создания, технические характеристики, назначение и устройство винтовки Бердана, винтовки Мосина и снайперской винтовки Драгунова.

Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Правила изготовления к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы. Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение средней точки попадания. Практические стрельбы из стрелкового оружия. Оборудование огневых позиций. Выбор ориентиров, маскировка на местности. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия). Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание.

#### **3.3. РХБЗ**

Изучение современных средств массового поражения, высокоточного оружия. Способов защиты от данных видов оружия. Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства. Отработка практических навыков использования средств индивидуальной защиты. СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки. Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения. Приборы химической разведки для определения АХОВ. Принципы работы приборов. Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего. Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки. Техника Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК.

#### **3.4. тактическая подготовка**

Сущность тактики. Современный бой. Действия солдата в бою. Оборона и нападение. Характеристика современного боя, виды общевойскового боя, маневр в бою, боевые

действия ночью. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою ,преодоление инженерных заграждений. Отработка навыков передвижения солдата по полю боя, создания фортификационных сооружений. Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений. Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание. Характеристика современного боя виды общевойскового боя .понятие о походном, боевом и предбоевом порядках. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата и преодоление препятствий. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Преодоление инженерных заграждений преодоление участков, зараженных радиоактивными веществами. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой.

### **3.5. Основы рукопашного боя**

Юридические основы самозащите и о превышение самозащиты. Определение, классификация, фазы рукопашного боя. Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке. Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой. Освобождение от захватов за кисти рук, за одежду локтевых суставов, за корпус, ног спереди и сзади. Техника защиты от удара рукой в голову и в живот. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой в верхнюю часть корпуса. Техника защиты от нападающего с ножом и пистолетом. Освобождение от захватов за кисти рук. Освобождение при захвате за одежду локтевых суставов и при захвате шеи спереди и снизу. Освобождение от захватов за корпус спереди, сзади, некоторые способы защиты от захватов ног.

### **3.6. Символы воинской чести.**

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Современная Российская символика, история Российских наград. Ордена и медали царской России, Советского Союза и современной России

### **3.7.основы военной службы**

Конституция РФ, ФЗ «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».Воинская дисциплина, субординация. Воинские звания и должности. Суточные наряды. Отработка действий суточного наряда в различных ситуациях.

## **4. Физическая подготовка**

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги. Упражнения, отягощение массой собственного тела. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Спортивные и подвижные игры. Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин. Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 5 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.

### **Календарно-тематическое планирование.**

	Название темы	Содержание темы	Кол-во часов
--	---------------	-----------------	--------------

1	Основные этапы становления Российской государственности.	Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси.	1
2	Отдельные страницы воинской славы	Краткий обзор основных воинов России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны	1
3	Отдельные страницы воинской славы	Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны	1
4	Великие полководцы России	Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова	1
5	Состав мед. аптечки	Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе	1
6	Значение ПМП	Значение первой мед. Помощи и правила оказания.	1
7	Общие положения строевой подготовки	Понятие о строевых элементах и управление ими	1
8	Общие положения строевой подготовки	Изучение Строевого Устава ВС РФ	1
9	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	1
10	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	1
11	Основы строевой подготовки	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	1
12	Повороты на месте.	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	1
13	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	1
14	Общие положения строевой подготовки	Понятие о строевых элементах и управление ими	1
15	Общие положения строевой подготовки	Изучение Строевого Устава ВС РФ	1
16	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	1
17	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	1
18	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	1
19	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	1
20	Повороты на месте.	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	1

21	Внешний вид курсанта	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться»	1
22	Расчеты в строю	Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку	1
23	Силовая подготовка	Упражнение для мышц рук и плечевого пояса	1
24	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	1
25	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	1
26	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол, волейбол, футбол, общеразвивающие упражнения, бег различными способами	1
27	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	1
28	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	1
29	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	1
30	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	1
31	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	1
32	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	1
33	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	1
34	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Предполагаемые результаты

Результаты реализации программы является работа, в ходе которой достигаются поставленные цели. Достижимые результаты делятся на непосредственные краткосрочные и отдаленные.

К краткосрочным результатам относятся – результат ежедневной рутинной работы, в ходе которой у подростков формируется интересы патриотической направленности, организуется тематическая занятость свободного времени ( каникулярное время и отдых выходного дня ), а также практический сбор интересующей информации : культурно-исторической и природно-ландшафтной.

Отдельные результаты можно подразделить на две части : доступные и возвышенные. Доступные отдаленные результаты – это овладение в совершенстве навыками туризма и выживание в экстремальных условиях, обучение и овладение общими и специальными военными направлениями, а также формирование ярких положительных воспоминаний школьных лет.

Возвышенные отдельные результаты. О возможности их достижения будут судить другие люди и, может быть, поколение, но стремление к их возможному достижению является одной из важных задач. К таким результатам относится возможность воспитания высококонкретного, духовно-крепкого, ответственного и целеустремленного гражданина РФ.

## **Список литературы**

### **1 Список основной литературы:**

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс);
3. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г;
4. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2020г;
5. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2022г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2021г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2020г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2019 г;
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г;
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г;
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2021 г.

### **Список дополнительной литературы:**

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

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

### Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

5.

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