

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент общего образования Томской области  
Департамент образования администрации Города Томска  
МАОУ лицей № 51 г. Томска

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ лицея №51 г. Томска  
\_\_\_\_\_/Н.А. Богданова/  
Приказ № 138 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
по курсу внеурочной деятельности «Военно-спортивное многоборье»  
**6 класс**



**Разработали:** Останко Леонид Павлович,  
преподаватель-организатор ОБЖ  
Денисова Мария Владимировна,  
учитель физической культуры  
Темникова Ольга Владимировна,  
Учитель физической культуры

г. Томск, 2023-2024 учебный год

## Оглавление

1. Оглавление.....	2
2. Пояснительная записка.....	3-5
3. Содержание программы .....	6-10
4. Планируемые результаты реализации программы.....	11
5. Примерный учебный план.....	12
6. Календарно – тематическое планирование.....	13
7. Обеспечение программы.....	14
8. Контрольные нормативы.....	15-23
9. Список литературы.....	24

## **1. Пояснительная записка**

**Настоящая программа является** основным нормативно-правовым документом, определяющим содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы в подготовке обучающихся в военно-патриотической направленности.

**Программа «Военно-спортивного многоборья»** (военно-спортивная игра «Рубеж», ВСИ «Зарница», пожарно-спасательный спорт и т. д.) разработана на основании:

- приказа Министра обороны и Министра образования РФ № 203/ 1936;
- постановления Правительства № 1441 « Об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы»;
- примерного положения о дружинах юных пожарных, рекомендованными Всероссийским добровольным пожарным обществом и согласованными заместителем министра по ЧС России и заместителем министра образования России от 2002 г;
- областной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан Томской области на 2006-2020 годы».
- законов Российской Федерации « О безопасности», « О пожарной безопасности», « О защите населения от ЧС природного и техногенного характера», « Об охране окружающей природной среды»;
- методических рекомендаций Департамента общего образования Томской области и др.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, определяющими деятельность учреждений детского дополнительного образования :

- федеральный закон «Об образовании»;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. №233);

**Актуальность** программы. Реализация данной программы позволит привить детям начальные знания, умения и навыки в области военно-прикладного спорта и пожарно-прикладного спорта. Выработать необходимые умения безопасного поведения в повседневной жизни при угрозе пожарной и другой опасности.

С увлечением, участвуя в военно-спортивных играх, у школьников воспитываются положительные морально-волевые качества, они получают хорошую физическую подготовку, приобретают знания и умения, необходимые будущим гражданам, воинам. Приобщаются к славным боевым традициям русского народа, к его историческому и культурному прошлому.

**Новизна** данной программы состоит в изменении её содержания. С учетом требований по подготовке граждан в области обороны и военной службы, а также изменение требований к подготовке воспитанников к соревнованиям по пожарным - спасательным и военным - прикладным видам спорта введены дополнительные темы:

- основы медицинских знаний;
- основы строевой подготовки;
- основы огневой подготовки;
- общевойсковые уставы;
- основы туристской подготовки;
- защита от оружия массового поражения.

Реализация программы, предусматривает использование современных инновационных технологий при проведении занятий и особое предпочтение должно быть уделено **здоровьесберегающим технологиям.**

### **Основополагающие принципы:**

**Сознательность и активность** определяют успех учебно-тренировочного процесса в зависимости во многом от того, насколько воспитанники понимают, почему педагог выбрал те или иные средства обучения и насколько активно они в них участвуют.

**Комплексность** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, строевой, огневой, туристической, медицинской, противопожарной и подготовкой к защите от оружия массового поражения).

**Доступность** - предполагает усвоение обучающимся определенного объема знаний, умений и навыков, соответствующего уровню его образовательных, физических возможностей, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Систематичность** предполагает регулярные занятия в течение продолжительного времени, чередование нагрузки с отдыхом. Регулярность повторений физических упражнений приводит к закреплению двигательных навыков, улучшению физической формы.

**Преемственность** определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Вариативность** предусматривает в зависимости от периода многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора методов и средств, а так же изменение нагрузок для решения одной или несколько задач военно-спортивной подготовки.

**Цель** данной программы – воспитание военно-патриотических чувств, как системы важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей. Формирование профессионально значимых качеств и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Достижение поставленной цели планируется через решение следующих **задач:**

#### **Образовательных:**

- **обучение** основным положениям общевоинских уставов, о правах и обязанностях военнослужащих;
- **обучение** основам безопасности военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, спортивным оружием;
- **обучение** приемам и способам оказания первой медицинской помощи;
- **приобретение** навыков ориентирования на местности, способов преодоления препятствий при движении по пересеченной местности.

#### **Развивающих:**

- **развитие** навыков строевой подготовки, выполнение определенных действий в составе отделения, выполнение одиночных приемов без оружия;
- **укрепление** здоровья, совершенствование физических качеств и пропаганда здорового образа жизни;
- **подготовка** воспитанников к службе в ВС РФ.

#### **Воспитательных:**

- **активное** содействие школе в военно-патриотическом воспитании обучающихся, формированию их морально-психологических качеств;
- **воспитание** уважения к историческому и культурному прошлому своего народа, своего города, к Вооруженным Силам РФ;
- **создание** основы здорового образа жизни;
- **развитие** у детей чувства ответственности за свое поведение при соблюдении правил безопасности.

В содержании изучаемой программы выделяются следующие **основные разделы:**

- теоретическая подготовка
- строевая подготовка
- огневая подготовка
- подготовка к защите от оружия массового поражения
- общефизическая подготовка
- противопожарная подготовка
- туристическая подготовка
- медицинская подготовка

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по 1 часу в неделю), 34 часа в год.

Группы формируются в добровольном порядке из обучающихся 6 класса.

Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития обучающихся, по классам и годам обучения и является примерной.

В зависимости от местных условий, учебной - материальной базы, в содержание тем могут вноситься изменения. Обучение необходимо проводить таким образом, чтобы у обучающихся второго этапа было больше практической подготовки, а у обучающихся первого этапа - теоретической подготовки.

Практическое закрепление полученных знаний проверяется в ходе проведения соревнований по строевой, огневой, туристической и лыжной подготовке в выполнении нормативов по ЗОМП, при проведении военно-спортивной игры «Орленок» и т.д.

При обучении предусматривается посещение выставок, военных кафедр высших учебных заведений, учебного центра МЧС, участие в экскурсиях и походах, викторинах, научно – практических конференциях.

Занятия проводятся в оборудованном кабинете (ОБЖ), на спортивной площадке с использованием специального инвентаря («забор», бум, «окно» и т.п.), или в спортивном зале.

Учебные занятия проводят наиболее подготовленные преподаватели с привлечением представителей военкоматов, пожарных частей (служб МЧС). На отдельные занятия возможно привлечение: медсестры или врача, родителей учащихся (профессионалов) и др.

## **II. Содержание программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1 Правовые основы военной службы.**

Конституция РФ и Федеральные законы о воинской обязанности и военной службы граждан. Законы об обороне, статусе военнослужащих.

#### **1.2. Патриотизм, дружба и войсковое товарищество.**

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Памяти поколений - дни воинской славы России. Дружба, воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений. Символы воинской чести. Ритуалы

#### **1.3 Общевоинские уставы ВС РФ.**

Устав внутренней службы (права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними).

Дисциплинарный устав (сущность воинской дисциплины, виды поощрений и дисциплинарных взысканий).

Устав гарнизонной и караульной служб (порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц).

Строевой устав (определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием, строи подразделений, выполнения воинского приветствия, обязанности перед построением и в строю, проведения строевого смотра).

История вооруженных сил России.

Военная служба в начале 20 века в России. Военное дело в школах Российской Империи. Вооруженные силы Советского Союза.

### **2. Строевая подготовка**

#### **2.1 Одиночная строевая подготовка.**

Обязанности перед построением и в строю. Строевая стойка, Выполнения команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Снятие и надевание головных уборов. Повороты на месте. Выполнения команд: «Нале - ВО», «Напра - ВО», «Кру - ГОМ». Строевой шаг. Повороты в движении. Выполнения команд: «Шагом - МАРШ», «Нале - ВО», «Напра - ВО», «Кругом - МАРШ», «На МЕСТЕ», «Стой».

Выполнения команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Движение строевым и походным шагом. Повороты на месте и в движении.

#### **2.2. Воинское приветствие.**

Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй. Порядок отдания воинского приветствия.

#### **2.3. Выполнения строевых приемов и действия без оружия и с оружием**

Отработка строевых приемов в составе подразделения: «Отделение - КО МНЕ, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЯ», «СМИРНО», «Равнение на - ПРАВО, ЛЕВО, СЕРЕДИНУ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «Нале - ВО», «Напра - ВО», «Кру - ГОМ»,

«Разом - КНИСЬ», «Сом - КНИСЬ», «Шагом - МАРШ», «Кругом - МАРШ», «Отделение на МЕСТЕ», «СТОЙ», «Отделение в две шеренги СТРОЙСЯ», «Отделение, в одну шеренгу - СТРОЙСЯ», «Отделение, СМІРНО, равнение на - ПРАВО», «РАЗОЙДИСЬ», «Отделение, с песней - МАРШ», «Отставить песню».

### **3. Огневая подготовка**

#### **3.1 Устройство и принцип действия стрелкового (пневматического) оружия**

Материальная часть оружия (пневматического). Основы, приемы и правила стрельбы. Основные сведения из баллистики и теории стрельбы. Изготовка для стрельбы. Порядок прицеливания. Работа частей и механизмов. Чистка, смазка и хранение.

3.2 Основы стрельбы из стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием.

Общие положения. Приемы стрельбы. Правила стрельбы. Прекращения стрельбы. Стрельба при заражении местности. Уход за оружием.

3.3 Выполнение упражнения из стрелкового оружия.

Осмотр и подготовке к стрельбе. Порядок прицеливания. Изготовка для стрельбы. Меры безопасности при ведении упражнения курса стрельб из стрелкового (пневматического) оружия. Ведения огня. Порядок выполнения упражнения.

3.4. Неполная разборка и сборка автомата АК-74.

Устройство, порядок работы частей и механизмов, боевые возможности автомата Калашникова (АК-74). Порядок неполной разборки автомата. Порядок снаряжения магазина.

#### **4. Подготовка к защите от оружия массового поражения**

4.1 Виды оружия массового поражения, характеристика. Средства индивидуальной защиты (СИЗ).

Оружие массового поражения: ядерное, химическое, биологическое, лучевое, этническое и т.д., их характеристика и поражающие факторы. Способы защиты. Оповещение. Сигналы оповещения. Действия при оповещении. Средства индивидуальной защиты: противогаз; легкий защитный костюм (Л-1); общевойсковой защитный костюм (ОЗК), состав и порядок использования

4.2 Приборы радиационной и химической разведки

Дозиметрический прибор (ДП-5Б, ДП-5В), назначение, устройство и порядок действия.

Войсковой прибор химической разведки (ВПХР), назначение, устройство и порядок действия.

4.3 Действия при защите от оружия массового поражения

Действия при оповещении о применении оружия массового поражения. Отработка нормативов по использованию средств индивидуальной защиты и приборов радиационного и химического контроля.

#### **5. Общефизическая подготовка**

5.1 Выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Значение для здоровья человека двигательной активности. Контрольное тестирование.

ОРУ с предметами и без. Вращательные, рывковые упражнения для мышц плечевого пояса. Повороты, наклоны туловища в сочетании с движениями рук и ног. Приседания, перекаты, махи, прыжки для ног. Дыхательные упражнения.

Развитие гибкости. Упражнения с большей амплитудой на растягивание мышц и связок. Самостоятельно и с помощью партнера.

Развитие скорости. Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции из различных исходных положений в чередовании с ходьбой.

Развитие выносливости (силовой, скоростно-силовой). Равномерный длительный бег. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку.

Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения, лежа (на скамейке, на стенке, на козле), Подтягивание на высокой перекладине.

Развитие ловкости. Челночный бег. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с бегом, прыжками.

5.2 Гимнастические упражнения и спортивные игры.

Лазание по канату, шесту. Преодоления препятствий (прыжки через забор, прыжки через «окно», барьеры, ползание через «мышеловку»). Метание мяча, гранаты. Акробатические упражнения.

Игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

## **6. Противопожарная подготовка**

### **6.1 История развития пожарной охраны РФ.**

Федеральный закон « О пожарной безопасности».

Российская пожарная охрана история создания и задачи. Предупреждение пожаров – основное направление деятельности пожарной охраны. Использование достижений науки и техники в деле предупреждения и тушения пожаров. Герои огненного фронта .

### **6.2 Огонь- друг и враг человека.**

Что такое огонь. Какую пользу приносит огонь человеку, и как человек научился управлять огнем. Способы добывания огня и разведения костров. Виды костров. Какой вред наносит огонь, когда вырывается из повиновения человека. Меры предосторожности в обращении с огнем

Причины пожаров. Детская шалость с огнем. Последствия пожаров Способы прекращения горения веществ и материалов. Способы обогрева жилищ. Соблюдения пожарной безопасности при использовании электронагревательных, бытовых, осветительных приборов, печного отопления. Защита электрических сетей от молнии. Статическое электричество. Противопожарная профилактика.

### **6.3 Противопожарный режим в школе и дома.**

Противопожарные требования к территории и помещения школы. Содержания запасных выходов. Содержание в надлежащем состоянии чердачных помещений, подвальных помещений, путей эвакуации. План эвакуации, назначение, состав. Противопожарный режим в кабинетах физики, химии, трудового обучения, домоводства, столовой и т.п. Меры предосторожности при проведении лабораторных работ. Задачи юных пожарных во время проведения спектаклей, новогодней елки, кино лекториев и других школьных массовых мероприятий, а также во время пребывания в летних оздоровительных лагерях

Противопожарный режим в доме: не допустимость применения открытого огня для отогревания замороженных систем центрального отопления, эксплуатация неисправных нагревательных и осветительных приборов, использования керосина, бензина и других легко горючих жидкостей для растопки печей, устройство на путях эвакуации кладовых, сжигание мусора вблизи строений и т.д.

Обучения населения правилам пожарной безопасности. Мера пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии и изделиями в аэрозольном исполнении. Особенности противопожарной защиты домов повышенной этажности: не задымляемые лестничные клетки, переходные балконы; системы автоматического дымоудаления и пожарной сигнализации.

### **6.4 Средства и системы тушения пожаров.**

Пенные, порошковые, углекислотные огнетушители, назначение, устройство, принцип действия и область их применения. Внутренние пожарные краны, ящики с песком, бочки с водой, кошмы, щиты с набором пожарного инвентаря. Нормы обеспечения первичными средствами пожаротушения некоторых зданий и помещений, места их установки, правила содержания и порядок применения на пожаре.

Знаки безопасности: предупреждающие, предписывающие, запрещения, указательные, примеры их применения и места их установки.

Марки и назначение пожарных автомобилей (автоцистерна, автонасос, автомашина связи и освещения). Моторные помпы, как средства подачи воды на пожаре. Пожарное техническое вооружение, вывозимое на машинах, его назначение и порядок применения во время пожаров. Состав боевого расчета на пожарном автомобиле. Боевая одежда, снаряжение и средства защиты органов дыхания пожарного. Действия боевого расчета.

Действие юного пожарного при обнаружении пожара: порядок вызова пожарной помощи, встреча пожарных подразделений, выполнение поручений руководителя пожаротушения по эвакуации людей и имущества, охрана материальных ценностей.

### **6.5 Пожарно-спасательный спорт.**



Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту. Изучение техники преодоления 100 м. полосы с препятствиями (преодоления забора 1.6 м., преодоления бума со спортивными рукавами, разворачивание рукавов и присоединение их к разветвителю и стволу). Подъем по штурмовой лестнице в окно второго этажа. Боевое развертывание от автомобиля. Элементы большой эстафеты 4 х 100 м (домик, забор, бум, рукавная магистраль, огнетушитель, противень)

Учебно-тренировочные занятия по пожарно-спасательному спорту:

а) преодоление 100 м. полосы с препятствиями (старт со стволом, бег 30 м., преодоление забора, преодоление бума с рукавами, разворачивание рукавов, присоединение рукавов к разветвителю и стволу, финиш).

б) подъем по штурмовой лестнице в окно второго этажа (старт, бег 30 м., подъем по лестнице в окно второго этажа, соскок с окна на пол, финиш). Участники в возрасте 15- 16 лет бегут с лестницей.

в) пожарная эстафета 4 х 100 м. (старт со стволом, бег 30 м., взобраться на домик и пробежать по карнизу прыгнуть, бег, передача эстафеты (ствола), бег, преодоления забора, бег, передача эстафеты (ствола), бег, преодоление бума с рукавами, разворачивание рукавов, бег, присоединение рукавной линии к разветвителю и стволу, отсоединение ствола, передача эстафеты (ствола), бег в боевой одежде пожарного, бег с огнетушителем, тушение возгорания в противне, бег, финиш).

г) боевое развертывание от пожарного автомобиля (старт, развертывание рукавной линии 2 рукава по 77 мм, разветвитель и 2 рукава по 51 мм с 2-мя стволами, рукавные линии подсоединяют к автомобилю, подача воды, сбивание водой 2х мячей на подставке, финиш).

Практические занятия проводятся на базе пожарной части или специально оборудованном городке с соблюдением мер безопасности и привлечением специалистов.

## **7. Туристическая подготовка**

### **7.1 Ориентирование на местности. Азимут.**

Классификация и назначение топографических карт. Способы изучения местности. Назначение и устройство компаса. Порядок работы. Ориентирование на местности без карты (по положению солнца, по солнцу и часам, по Полярной звезде, по признакам местных предметов, по компасу). Определение магнитного азимута по компасу. Движение по азимутам (магнитный и обратный). Определение длины маршрута, высоты препятствий, ширины водной преграды.

### **7.2 Оборудование лагеря. Костры. Переправы.**

Порядок выбора мест расположения лагеря (бивуака) и его оборудование. Виды костров. Порядок разжигания костров. Виды палаток. Установка палаток. Организация переправы через поток по бревну.

### **7.3. Лыжная подготовка.**

Обучение классическому двухшажному попеременному ходу. Подъемы и спуски. Повороты. Прохождение дистанции до 10 километров. Прохождение дистанции с грузом (юноши). Преодоление препятствий.

## **8. Медицинская подготовка**

### **8.1 Оказание первой медицинской помощи. Правила наложения повязок на раны.**

Рана. Классификация ран. Виды и способы обработки ран. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечения. Повязка. Способы и правила наложения повязок. Контроль состояния пострадавшего.

### **8.2 Оказание первой медицинской помощи при различных травмах.**

Первая медицинская помощь при растяжении, вывихе, ушибе, разрыве связок. Оказание первой помощи при обморожении, тепловом ударе. Искусственное дыхание. Порядок транспортировки пострадавших на носилках.

## **9. Общественно- массовые мероприятия и соревнования**

Проведение экскурсий в пожарные части, музеи и классы учебного центра МЧС ( знакомство с техникой, вооружением, средствами связи, оборудованием помещения, изготовления плакатов, макетов, рисунков и т. п.). Участие и посещение выставок. Подготовка и участие в проведении объектовых тренировок месячника и недели безопасности. Встреча с ветеранами и служащими (сотрудниками) пожарной охраны, медицинскими работниками, спасателями, ветеранами военной службы и другими ответственными лицами. Участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту, военно-спортивных играх, в спартакиаде допризывной молодежи. Участие в соревнованиях по стрельбе, викторинах на тему ВОВ.

### **III. Планируемые результаты реализации программы**

***Обучающиеся должны иметь представление о:***

- правовых основах военной службы;
- воинской дисциплине;
- обязанностях перед построением и в строю;
- устройствах и принципах действия стрелкового (пневматического) оружия;
- видах оружия массового поражения;
- назначении и устройстве дозиметрических приборов ДП-5(Б) и ДП-5(В);
- противопожарной профилактике;
- законе « О пожарной безопасности»;
- противопожарных требованиях к территории и помещениям школы;
- правилах соревнований по пожарно-спасательному спорту;
- средства и системы тушения пожаров;
- первой доврачебной помощи;
- классификации и назначении топографических карт;
- оборудование лагеря.

***Обучающиеся должны:***

- знать и выполнять воинское приветствие;
- Знать строевые команды и приемы без оружия;
- Знать и соблюдать меры безопасности при обращении с оружием;
- Знать порядок выполнения упражнений курса стрельбы из пневматического оружия;
- Знать действия при оповещении о применении массового оружия;
- Знать средства индивидуальной защиты;
- Знать порядок установки палатки и виды костров;
- Знать и соблюдать меры противопожарной профилактики;
- Знать назначение и устройство компаса;
- Выполнять нормативные требования по физической подготовке 1-2 года обучения;
- определять по компасу основные стороны горизонта;
- ходить на лыжах;
- знать способы транспортировки пострадавшего;
- принимать участие в смотрах, конкурсах, выставках, соревнованиях.

### Примерный учебный план

<b>№ П/П</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>К – во часов</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	4
<b>2.</b>	Строевая подготовка	10
<b>3.</b>	Общая физическая подготовка Контрольное тестирование	5
<b>4.</b>	Огневая подготовка	5
<b>5.</b>	Подготовка к защите от массового поражения	2
<b>6.</b>	Противопожарная подготовка	2
<b>7.</b>	Туристическая подготовка	3
<b>8.</b>	Медицинская подготовка	2
<b>9.</b>	Общественно-массовые мероприятия и соревнования	1
	Всего часов	34

**Календарно -тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	Всего
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
1.1	Правовые основы военной службы.	1		1
1.2	Патриотизм, дружба, войсковое товарищество.	1		1
1.3	История ВС РФ.	1		1
<b>2</b>	<b>Строевая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
2.1	Одиночная строевая подготовка.		3	3
2.2	Выполнение строевых приемов в составе подразделения.		3	3
2.3	Воинское приветствие.		1	1
2.4	Выполнение строевых приемов и действия без оружия и с оружием.		3	3
<b>3</b>	<b>Огневая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
3.1	Устройство и принцип действия стрелкового (пневматического) оружия.		1	1
3.2	Основы стрельбы из стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием.		1	1
3.3	Выполнения упражнений из стрелкового оружия.		3	3
<b>4</b>	<b>Подготовка к защите от оружия массового поражения</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Действия при защите от оружия массового поражения		1	1
<b>5</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
5.1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.		2	2
5.2	Полоса препятствий.		1	1
5.3	Гимнастические упражнения, полоса препятствий.		2	2
<b>6</b>	<b>Противопожарная подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6.1	Огонь – друг и враг человека.	1		
6.2	Противопожарный режим в школе и дома.		1	1
6.3	Средства и системы тушения пожаров.		1	1
<b>7</b>	<b>Туристическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
7.1	Ориентирование на местности.		2	2
7.2	Определение длины маршрута. Понятие азимута.		1	1
7.3	Оборудование лагеря. Установка палатки.		1	1
<b>8</b>	<b>Медицинская подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
8.1	Основные приемы первой медицинской помощи. Способы транспортировки пострадавшего.		1	1
8.2	Оказание первой медицинской помощи при различных травмах.		2	2
<b>9</b>	<b>Общественно-массовые мероприятия и соревнования</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
9.1	Проведения экскурсий. Встреча с ветеранами. Участие в соревнованиях.			
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

## Обеспечение программы

### Учебно-методическое

#### **Формы организации учебных занятий:**

**Теоретические занятия:** фронтальные, групповые, индивидуальные.

**Практические занятия:** групповые, индивидуальные, поточные, фронтальные.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса.**

**Словесные методы:** беседы, викторины, постановка задач, объяснения, команды и т.д.

**Наглядные методы:** показ, просмотр пособий, видеокассет, дисков, фотоматериал.

**Практические методы:** проблемно- поисковые, индуктивные, дедуктивные, самостоятельная работа, упражнения, соревнования, проектная деятельность.

**Формы определения результатов обучения:** опрос, собеседование, тестирование, практическая работа.

**Формы подведения итогов реализации программы:** соревнования, викторины, конкурсы.

**Дидактический материал:** литература, учебники, положения по проведению соревнований, видеокассеты, таблицы.

**Итоговый контроль** уровня физической подготовленности проводится путем выполнения определенных упражнений (контрольное тестирование).

### Материально-техническое

1. Маты гимнастические
2. Мишени для метания мячей
3. Теннисные мячи
4. Макет автомата с прикладом (Массогабаритный макет автомата АК-74)
5. Магазин к автомату
6. Учебные патроны
7. Компас
8. Дозиметрический прибор ДП-5Б (В)
9. Костюмы Л-1, ОЗК
10. Палатка
11. Рюкзаки
12. Граната Ф-1
13. Санитарные носилки
14. Пневматическая винтовка
15. Щиты для стрельбы (пулеулавливатели)
16. Пульки, мишени
17. Барьеры гимнастические
18. «Мышеловка»
19. «Забор»
20. «Окно»
21. Противогаз
22. Лыжи
23. Веревка.



### Контрольные нормативы

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
		5 кл.	6 кл.	5 кл.	6 кл.
Бег 30метров (сек.)	отлично	5,2	5,2	5,5	5,5
	хорошо	5,5	5,5	5,8	5,8
	удовлетв.	5,8	5,8	6,0	6,0
Бег 1000 метров (мин)	отлично	-	-	-	-
	хорошо	-	-	-	-
	удовлетв.	-	-	-	-
Прыжок в длину с места	отлично	180	180	165	165
	хорошо	175	175	160	160
	удовлетв.	170	170	155	155
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	отлично	6	6	-	-
	хорошо	5	5	-	-
	удовлетв.	3	3	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	отлично	22	22	12	12
	хорошо	12	12	10	10
	удовлетв.	10	10	6	6

Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	отлично	24	24	24	24
	хорошо	13	13	22	22
	удовлетв.	8	8	20	20
Наклон вперед из положения, сидя (см.)	отлично	8	8	9	9
	хорошо	4	4	5	5
	удовлетв.	2	2	3	3

### Контрольные нормативы по военно-спортивной подготовке

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
		6 кл.	
Лазание по канату (юноши без помощи рук) в секундах	отлично	15,0	15,5
	хорошо	13,5	16,5
	удовлетв.	12,0	18,0
Прыжок через скакалку, за 1 мин. (кол-во раз)	отлично	140	150
	хорошо	125	130
	удовлетв.	110	115
Девушки и юноши 3000м	отлично	16,00	20,30
	хорошо	16,40	21,30
	удовлетв.	17,40	22,30
Переворот в упор из виса (кол-во раз)	отлично	4	-
	хорошо	2	-
	удовлетв.	1	-
Стрельба из пневматической винтовки (5п с 10м)	отлично	18	18
	хорошо	12	12
	удовлетв.	8	8

### Нормативы оценок за выполнение приемов и действий с автоматом.

№ п/п	Наименование норматива.	Условия выполнения.	Оценка по времени, с		
			Отл.	Хор.	Удовл.
1	2	3	4	5	6
1.	Изготовка к стрельбе из положения «Лежа».	Обучаемый в 10 м. от огневой позиции с АКМ (АК - 74) в положении «на ремень». По команде к бою занимает огневую позицию и докладывает «К бою готов».	7	8	10
2.	Неполная разборка автомата.	Оружие на столе (подстилке). По команде «К выполнению норматива приступить» обучаемый выполняет норматив и докладывает «Готов!».	13	14	17



3.	Сборка автомата.	Обучаемый у оружия.. По команде «К выполнению норматива приступить» выполняет его и докладывает «Готов!»,	23	25	30
4.	Снаряжение магазина патронами. 30	Магазин и патроны на подстилке. По команде « К выполнению норматива приступить» выполняет его и докладывает «Готов!».	30	35	40

Примечание ; При температуре ниже - 20 °С (зимой) и выше 30 °С (летом) время выполнения нормативов увеличивается на 20 %.

### Нормативы по практическому обучению учащихся защите от оружия массового поражения

Условия выполнения нормативов.	Оценка по времени.			Ошибки, снижающие на 1 балл	Ошибки, на оценку «неуд.»
	Отл.	Хор.	Удов.		
I	2	3	4	5	6
<b>Норматив № 1.</b> Определение размера шлем - маски и подготовка противогаза к работе.					
Обучаемый стоит перед столом, на котором разложены шлем- маски противогазов ГП- 5 (или другие) пяти ростов, противогазовые коробки, измерительная лента (сантиметр), таблица определения ростов шлем- маски. По команде руководителя обучаемые отрабатывают норматив в следующем порядке: -измеряют окружность своей головы; -определяют рост и выбирают шлем- маску; -привинчивают противогазовую коробку к шлем – маске (предварительно проверив их исправность); надевают противогаз и проверяют его герметичность. (Шлем маски предварительно продезинфицированы).	1 мин.	1.5 мин.	2 мин.	Нарушена последовательность проводимых мероприятий.	1.Неправильно подобран рост шлем - маски. 2.После сборки противогаза не проверен на герметичность.
<b>Норматив № 2.</b> Надевание фильтрующего противогаза.					
1	2	3	4	5	6

Обучаемые находятся в учебном классе. Противогоазы в походном положении. Руководитель подает Команду «Газы». Обучаемые надевают противогоазы. -одиночное выполнение: 8с -групповое выполнение: 10с	9с 11с	10с 12с	1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание. 2. После надевании противогаза обучаемый не сделал резкий выдох. 3. Шлем- маска надета с перекосом так, что очки находятся не напротив глаз	1. Шлем- маска надета с перекосом, наружный воздух может проникнуть под нее. 2. При надевании порвана шлем- маска. 3. Не полностью навинчена (накручена) гайка соединительной трубки.
--	-----------	------------	---	---

1	2	3	4	5	6
<b>Норматив № 3. Изготовление ватно-марлевой повязки.</b>					
Учащиеся стоят у столов, на которых разложен материал для изготовления повязок. По команде «Ватно - марлевые повязки изготовить и надеть!» - приступают к изготовлению повязок и по готовности надевают их. Фиксируется время, показанное каждым учащимся.	2 мин. 30 с.	3 мин.	3 мин. 30 с.	Повязка слабо или неправильно закреплена.	Повязка неправильно изготовлена.
<b>Норматив № 4. Пользование неисправным противогазом ГП - 5 (общевоисковым) в зараженной атмосфере.</b>					
При замене фильтрующей-поглощающей коробки на новую. При перебитой (порванной) соединительной трубке. При значительном повреждении шлем - маски или разбитых стеклах очков. При незначительном повреждении шлем- маски.	15с  12 с 8с 1с	16с  13с 9с 2с	17с  14с 10с 3с		
<b>Норматив № 5. Действия учащихся по вспышке ядерного взрыва</b>					

Обучаемые находятся на участке открытой местности. По команде преподавателя «Вспышка справа (слева, с тыла, с фронта) обучаемый, используя защитные складки местности, должен быстро лечь на землю, головой в сторону противоположную «вспышке», ноги вместе, каблуки прижаты к земле, открытые участки тела прикрыть верхней одеждой (шею - воротником, кисти рук -под себя).	3 с.	4 с.	5 с.	<p>1. Обучаемый не использовал защитных складок местности.</p> <p>2. Не правильное положение ног.</p> <p>3. Не прикрыты верхней" одеждой открытые участки тела.</p>	<p>1. Обучаемый лег головой в сторону взрыва.</p> <p>2. Не спрятаны «под себя» кисти рук.</p>
--	------	------	------	---	---

1	2	3	5	6
<b>Норматив № 6. Надевание противогаза и общевойскового защитного Комплекта (в виде плаща)</b>				
Средства защиты находятся в походном положении. По командам «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть», «Газы» учащиеся надевают противогазы, защитные чулки, защитные плащи в рукава, защитные перчатки. Время отсчитывается от подачи команды преподавателем до полного надевания средств защиты и доклада «готов».	2 мин. 30 с.	3 мин.	3 мин. 30 с.	1. Надевание защитных чулок производится с застегнутыми хлястиками. 2. Неправильно застегнуты борта плаща. 3. Не полностью надеты чулки. 4. Не закреплены закрепами держатели шпенок или не застегнуто два шпенёка. 5. Допущены ошибки, снижающие оценку при надевании противогаза.
1. Не застегнет горловой клапан или не опущены рукава поверх перчаток. 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза.				
<b>Норматив № 7. Надевание противогаза и общевойскового защитного комплекта (в виде комбинезона).</b>				
Средства защиты находятся в походном положении. По командам «Защитный костюм надеть!», «Газы!» учащиеся надевают защитные чулки, защитные плащи в виде комбинезона, защитные перчатки, противогазы. Время отсчитывается от подачи команды преподавателем до полного надевания средств защиты и доклада «готов».	4 мин.	4 мин. 40 с.	5 мин. 30 с.	1. Надевание защитных чулок производится с застёгнутыми хлястиками. 2. Неправильно застегнуты борта плаща. 3. Не полностью налеты чулки 4. Не закреплены закрепами держатели шпенок или не застегнуто два шпенёка.. 5. Допущены ошибки» снижающие оценку при надевании противогаза
1. Не застегнут горловой клапан или не опущены рукава поверх перчаток. 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза.				

1	2	3	4	5	6
<b>Норматив № 8.</b> Наложение первичной повязки на различные участки тела (голову, грудную клетку, локтевой, плечевой, коленный и голеностопный суставы, кисть руки).					
<p>Сдающий должен иметь перевязочный материал и другие средства для оказания первой медицинской помощи. Время, затраченное на обнаружение раны, не учитывается. Допускается наложение бинта поверх одежды. При наложении повязки:</p> <p>1 - чепцом на голову;</p> <p>2 - спиральная на грудь при открытом пневмотораксе;</p> <p>3 - на локтевой, плечевой, коленный и голеностопный суставы;</p> <p>4 - крестообразная на кисть.</p>	<p>2 мин. 30 с.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин. 50 с.</p> <p>2 мин.</p>	<p>2 мин. 50 с.</p> <p>3 мин. 20 с.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин. 10 с.</p>	<p>3 мин. 10 с.</p> <p>3 мин. 40 с.</p> <p>2 мин. 10 с.</p> <p>2 мин. 20 с.</p>	<p>1 Неправильное положение бинта в руках выполняющего норматив.</p> <p>2. Слабо наложена повязка или при ее наложении образуются «карманы», складки</p> <p>3. Повязка не закреплена или закреплена узлом на ране.</p>	<p>1. Нарушена стерильность перевязочного материала.</p> <p>2. Слишком тугая повязка, нарушающая кровообращение.</p>
<b>Норматив № 9.</b> Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо).					
<p>Учащийся стоит около «раненого», держа в руках жгут. «Раненый» лежит. Выполнение приема заканчивается закреплением жгута и обозначением времени его наложения.</p>	25 с.	30 с.	35 с.	<p>1. Чрезмерное перетягивание конечности жгутом.</p> <p>2. Наложение жгута на несоответствующую область.</p> <p>3. Наложение жгута на голое тело без подкладки, ущемление кожи.</p> <p>4. Не записано время наложения жгута.</p> <p>5. Не произведен контроль пульса на периферическом сосуде.</p>	<p>Неправильное наложение жгута, что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «пораженного», расслабление или соскальзывание жгута.</p>

1	2	3	4	5	6
Норматив № 10. Наложение закрутки с помощью косынки и других подручных средств на бедро (плечо).					
Учащийся стоит около «раненого», держа в руках жгут. «Раненый» лежит. Выполнение приема заканчивается закреплением закрутки и обозначением времени ее наложения.	45 с.	50 с.	55 с.	То же, что и для норматива № 9	
Норматив № 11. Наложение шины из подручного материала					
Шины, бинты, вата, косынки, ремни находятся рядом с обучаемым. «Пораженный» сидит (лежит), обучаемый работает в удобном для себя положении. Шины накладываются на одежду. Предварительное наложение повязки на рану не требуется. Время на подготовку шин входит в норматив. Выполнение норматива заканчивается закреплением шины бинтованием при иммобилизации: 1 - плечевой кости; 2- костей предплечья; 3 - бедренной кости; 4 - костей голени.	240 с. 160 с. 285 с. 240 с.	270 с. 190 с. 330 с. 300 с.	300 с. 220 с. 360 с. 360 с.	1. Недостаточно точно подогнана шина. 2. Неосторожное обращение с конечностью при наложении шины. 3. Недостаточная фиксация шины. 4. Нарушена последовательность выполнения элементов норматива.	Наложённая шина не даёт необходимой иммобилизации (неподвижности) повреждённой конечности.
Норматив № 12. Надевание легкого защитного костюма Л - 1					
Средства защиты находятся в походном положении. По командам «Защитный костюм надеть!», «Газы!» учащиеся надевают защитный костюм, защитные перчатки, противогазы. Время отсчитывается от подачи команды преподавателем до полного надевания средств защиты и доклада «готов».	3 мин.	3 мин. 30 с	4 мин.	1. Надевание защитных чулок производится с застегнутыми хлястиками.. 2. Не застегнуто два шпёнька. 3. Допущены ошибки, снижающие оценку при надевании противогаза.	1. Не застегнут горловой клапан или не опущены рукава поверх перчаток. 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» При надевании противогаза.

1	2	3	4	5	6
<b>Норматив № 13.</b> Прокладка рукавной линии от внутреннего пожарного крана					
Обучаемый стоит в 1 м, от пожарного крана. Рукав присоединен к крану и стволу, находится в шкафу, дверца закрыта. По команде «Рукавную линию проложить!» обучаемый прокладывает рукавную линию и становится со стволом в руках.	8 с.	10 с.	13 с.	Перекрыт рукав.	Не подсоединен рукав к патрубку или стволу.
1	2	3	4	5	6
<b>Норматив № 14.</b> Подготовка к работе прибора ДП - 5.					
Обучаемый у столе с прибором и источниками питания. По команде «Прибор к работе подготовить!» обучаемый подключает источник питания, устанавливает режим» проверяет работоспособность прибора. Выполнение норматива заканчивается докладом обучаемого о готовности прибора к работе.				1. Не соблюдалась установленная последовательность при подготовке прибора к работе.	1. Не соблюдаем на полярность подключения источников питания. 2. Перед подключением источников, питания переключатель Поддиапазонов и ручка «Режим» не были поставлены в исходное положение. 3. Не произведена сверка показаний прибора от контрольного препарата с формуляром.
ДП-5 А	4 мин. 30 с	5 мин.	5 мин. 30 с		
ДП-5 Б	3 мин. 30 с	4 мин.	4 мин. 30 с		
ДП-5 В	1 мин. 30 с	2 мин.	2 мин. 30 с		

## Список литературы

1. С.Н. Вангородский, В.Н. Латчук и др. Основы безопасности жизнедеятельности, 2006-2011 5- 11 классы / М: Дрофа, 2002- 2006.
2. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации / М: Воениздат, 1994.
3. В.Г. Валович. Академия выживания / М: Толк, 1995
4. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев. Основы военной службы / М: Академия, 2000.
5. М.И. Гоголев. Основы медицинских знаний / М: Просвещение, 1991.
6. А.М. Говорухин. Справочник по военной топографии / М: Воениздат.1980.
7. Конституция Российской Федерации.
8. Федеральный закон « О пожарной безопасности ».
9. Федеральный закон « О безопасности ».
10. Федеральный закон « Об образовании »
11. Федеральный закон « Об охране окружающей природной среды »
12. Федеральный закон « О защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
13. Концепция национальной безопасности.
14. Методические рекомендации по формированию содержания и организации образовательного процесса / Томск: Департамент общего образования Томской области, 2007.
15. Наставление по пользованию индивидуальными средствами защиты / Москва.1972
16. О.А.Антонова, В.С.Кузнецов. Лыжная подготовка: методика преподавания / М: АCADEMIA, 1999.
17. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников / М: Издательство АСТ,1995.
18. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания / Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
19. Сборник под редакцией В.В.Титова. Туристско–краеведческие кружки в школе / М: Просвещение, 1988.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / М: Профиздат, 1987.