«Рассмотрено» на заседании лаборатории начального образования Протокол № 1 от «06» 08 2023г Руководитель лаборатории классных руководителей _____ В.В. Касаева	«Согласовано» Заместителем директора по ВР «07» 08 2023г. _____ Н.А. Чеснокова	«Утверждаю» Приказом директора №61/04-од от « 31 » 08 2023г. Директор ГБОУ гимназии №1 _____ М.Р. Пахомова
---	--	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ЮНАРМИЯ»**

для обучающихся 5 - 9 классов

направление: организации деятельности ученических сообществ

Составитель:
Учитель физической культуры
Кузнецова Е.А.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 5 – 9 классов разработана с целью оказания методической помощи педагогическим работникам при составлении рабочих программ по военно-патриотическому и гражданскому воспитанию детей и молодежи и предназначена для реализации в образовательных организациях в рамках внеурочной деятельности.

В программе представлены примерное содержание тематических разделов и тематическое планирование, сформулированы планируемые результаты ее освоения, отражены методы, приемы и формы организации и проведения занятий. Представленный инструментарий включает описание специфики технологий военно-патриотического и гражданского воспитания школьников.

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

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

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

Актуальность данной Программы подтверждается словами президента Российской Федерации В.В. Путина: «У нас нет, и не может быть никакой другой объединяющей идеи, кроме патриотизма» и учитывает запросы со стороны детей и родителей на содержание программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

Педагогическая целесообразность программы

Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образовано по инициативе министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты. Во многих образовательных организациях движение «ЮНАРМИЯ» реализуется через реализацию модуля «Детские общественные объединения» программы воспитания. Программа основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию справедливых решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Реализация Программы основывается на тесной межпредметной интеграции с дисциплинами «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Краеведение».

Процесс формирования готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания. Программа способствует освоению учебной информацией лично значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувства восхищения воинами Вооруженных Сил РФ, формировании желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания Программы учитывались:

- основные закономерности развития теории военно-патриотического воспитания;
- интегративность – охват многих сфер человеческой деятельности;
- направленность на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Отбор содержания Программы проведен с учетом системного подхода, в соответствии с которым обучающиеся должны освоить содержание, значимое для формирования гуманистического мировоззрения, познавательной, нравственной культуры, ценностного отношения к своему здоровью и мотивационной установки на ведение здорового образа жизни, любви к своему краю и его истории.

Описание места программы в учебном плане.

Содержание Программы предполагает ее освоение за 5 лет обучения на уровне основного общего образования с 5 – 9 классов.

Объем программы на весь курс внеурочной деятельности составляет 170 часов. Программа для обучающихся 5 – 9 классов рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа учебного времени ежегодно.

Цель и задачи программы.

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

Задачи Программы:

- воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;
- расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;

- обучить начальным знаниям по основам военной службы;
- систематизировать представления о требованиях, предъявляемых к будущему военнослужащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;
- познакомить со структурой Вооружённых сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;
- обучить приёмам стрельбы из пневматического оружия, метания гранаты в цель;
- сформировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне;
- сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознанное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;
- понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные

Обучающиеся сформируют и разовьют умения

Регулятивные:

- определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;
- адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости вносить коррективы;
- находить достаточные средства для решения учебных задач;

Познавательные:

- делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;

- организовывать проектно-исследовательскую деятельность;
- находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;
- осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- адекватно использовать
- соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- использовать знания о назначении, организации и основных задачах, выполняемых Вооруженными Силами Российской Федерации, в построении маршрута получения профессионального образования;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- описывать порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления, прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы на военную службу;
- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку, снаряжать магазин патронами;
- соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического и стрелкового оружия;
- правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;
- описывать основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия;

- характеризовать способы защиты от оружия массового поражения;
 - пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
 - правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
 - основам выживания в условиях вынужденной автономии;
 - характеризовать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
 - оказывать первую помощь пострадавшим.
-
- характеризовать влияние физических упражнений на различные органы и системы организма;
 - определять уровень развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

2. Содержание программы

В реализации данной программы нуждаются подростки 11-17 лет, так как она предполагает необходимость формирования у подрастающего поколения нравственных, морально-психологических и этических качеств, среди которых большое значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите. Реализация программы позволит развивать у школьников гражданственность, патриотизм как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование умения и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности, дисциплинированности.

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков. Содержание этих блоков способствует формированию у подрастающего поколения знания о военной службе и гражданской обороне, способствует воспитанию гордости за свою Родину, ее народ, историю и ратную славу, изучение и развитие интереса к героическим страницам истории Отечества, формирует стремление к здоровому образу жизни.

Формы работы:

Индивидуальная работа. Групповая работа.

Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий.

Формы контроля

Проверка усвоения программы осуществляется в результате участия обучающихся в различных военно-спортивных, военно-патриотических соревнованиях:

- Дни воинской славы
- Уроки Мужества
- Военно-спортивная игра «Зарница», «Орленок»
- Соревнования «Бравые ребята», «Призывники России»
- Смотр строя и песни, «Пост №1»
- Парад, посвященный Дню Победы
- и др.

№	Название темы	Количество часов			Содержание
		Всего	Теорет	Практ	
1	1 модуль «Ратные страницы истории»	10	9	1	<p>Воинская слава России. Армия и флот России XX века.</p> <p>Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.</p> <p>Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских</p>

					<p>традиций и ритуалов.</p> <p>Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.</p> <p>Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.</p> <p>Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.</p>
2	2 модуль «Военная подготовка»	10	1	9	<p>Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Оружие массового поражения.</p> <p>Холодное, огнестрельное, метательное.</p> <p>Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.</p> <p>Разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина АК-74.</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>
3	3 модуль «Строевая подготовка»	10	1	9	<p>Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.</p> <p>Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»</p> <p>Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг. Построение в шеренгу, колонну.</p> <p>Перестроения. Движение в колонне в обход, по кругу.</p> <p>Движение в колонну по одному, по два, по три.</p> <p>Строевая стойка. Выход из строя и возвращение в строй, ответ на приветствие. Отдание воинской чести в движении.</p> <p>Вынос знамени, несение почетного караула, представление знамени и смена у знамени.</p> <p>Исполнение строевой песни.</p>

4	4 модуль «Физическая подготовка»	12		12	Силовая гимнастика. Бег дистанция 60, 200 метров. Метание гранаты на дальность (граната учебная, школьная) Бег на длинную дистанцию. Плавание дистанция 50 м (вольный стиль). Преодоление полосы препятствий
5	5 модуль «Ориентирование»	13		13	Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования. «Полоса препятствий».
6	6 модуль «Медицинские знания»	13		13	Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти. Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута. Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин.
	Всего	68			

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество уроков			ЦОР	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
5 класс						
1	Ратные страницы истории	5	4	1		
2	Военная подготовка	5	1	4		
3	Строевая подготовка	5	1	4		Участие в соревнованиях

4	Физическая подготовка	6		6	
5	Ориентирование	7		7	
6	Медицинские знания	6		6	
		34	11	23	
6 класс					
1	Ратные страницы истории	5	4	1	
2	Военная подготовка	5	1	4	
3	Строевая подготовка	5	1	4	
4	Физическая подготовка	6		6	
5	Ориентирование	7		7	Участие в соревнованиях
6	Медицинские знания	6		6	
		34	11	23	
7 класс					
1	Ратные страницы истории	5	4	1	
2	Военная подготовка	5	1	4	
3	Строевая подготовка	5	1	4	
4	Физическая подготовка	6		6	
5	Ориентирование	7		7	
6	Медицинские знания	6		6	Участие в соревнованиях
		34	11	23	
8 класс					
1	Ратные страницы истории	5	4	1	
2	Военная подготовка	5	1	4	
3	Строевая подготовка	5	1	4	
4	Физическая подготовка	6		6	
5	Ориентирование	7		7	
6	Медицинские знания	6		6	Участие в

						соревнованиях
		34	11	23		
9 класс						
1	Ратные страницы истории	5	4	1		
2	Военная подготовка	5	1	4		
3	Строевая подготовка	5	1	4		
4	Физическая подготовка	6		6		
5	Ориентирование	7		7		
6	Медицинские знания	6		6		Участие в соревнованиях
		34	11	23		

Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- познавательных игр;
- учебных дискуссий;
- организационно-деятельностные игры;
- проблемно-поисковый.

Методы организации и проведения занятия:

- фронтальный метод;
- посменный метод;
- круговой метод;
- индивидуальный метод;
- поточный метод.

Образовательные технологии

- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве;
- информационно-коммуникационные технологии;

- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий

Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы:

- лекция;
- беседа;
- семинар;
- игра;
- дискуссия;
- тренировка;
- практическая работа;
- самостоятельная работа.

Нетрадиционные формы организации учебной деятельности:

- самостоятельная подготовка;
- показное занятие;
- инструктаж (инструктивное занятие);
- тактическое (тактико-специальное) занятие;
- инструкторско-методическое занятие;
- полевая поездка, полевой выход.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и приборы

1. Комплект видеофильмов по тематике обучения.
2. Комплект слайдов по темам обучения.
3. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
4. Винтовка пневматическая МР-512.
5. Макет автомата Калашников для разборки-сборки, магазин АК с патронами.
6. Мишени.
7. Фильтрующие противогазы ГП-7, ОЗК, ватно-марлевые повязки.
8. Карты для ориентирования.
9. Компас.
10. Курвиметр.

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

Оценочные материалы

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ

5 класс

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

Определить азимут по компасу

6 класс

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

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

7 класс

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

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

8 класс

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

9 класс

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

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Класс	5-9 классы
Оценка	
Отлично	От 100 - до 50 процентов строевых приемов выполнено на «отлично», остальные «хорошо»
Хорошо	Более 50 процентов строевых приемов выполнено на оценку «отлично» и «хорошо», остальные на оценку «удовлетворительно»
Удовлетворительн	Более 80 строевых приемов выполнено не ниже «удовлетворительно»

Примерные перечень строевых приемов

5 класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом
3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Повороты на месте

6 класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом
3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Выполнение воинского приветствия на месте
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

7 класс

1. Прохождение строевым шагом

2. Выход из строя и возвращение в строй
3. Повороты в движении и на месте
4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Прохождение строевым шагом в составе отделения
8. Повороты на месте и в движении в составе отделения

8-9 классы

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

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Примерный перечень вопросов для итогового тестирования

ВАРИАНТ 1

1. Дополните фразу: «_____ - является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических или химических воздействий».
2. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функций поврежденного организма и могут осложняться _____».
3. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».
4. Дополните фразу: «Транспортная _____ осуществляется посредством специальных шин или шин, изготовленных из подручных материалов».

5. Дополните фразу: «Перед рефлекторным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов _____, или 0,25 – 0,5-процентного раствора питьевой соды, или 0,5-процентного раствора _____».
6. Дополните фразу: «Целью оказания первой медицинской помощи при отморожении является по возможности быстрое и полноценное восстановление _____ в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо их _____».
7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь _____, а кожа _____, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».
8. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».
9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).
- 1) _____ МеханичесА) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяя антисептика. _____ антибиотики, ферменты или сыворотки.
- 2) _____ ХимичесБ) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяя антисептика. _____ гипертонический раствор или бактерицидная лампа.
- 3) _____ ФизичесВ) Первичная обработка раны, удаление инородных тел. антисептика. _____
- 4) _____ БиологичесГ) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств антисептика. _____ синтетических сульфаниламидных препаратов.
10. Установите очередность действий по наложению жгута:
- А) жгут захватывают правой рукой у края с цепочкой, левой – на 30 – 40 см ближе к середине;
- Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;
- В) конечность со жгутом хорошо иммобилизируют с помощью транспортной шины или подручных средств;
- Г) к жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;
- Д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;
- Е) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани;
- Ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20 – 30 см.

ВАРИАНТ 2

1. Дополните фразу: «_____ - повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».
2. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____».
3. Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки с отделением их от подлежащих тканей».
4. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».
5. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые входят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».
6. Дополните фразу: «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное _____ тела».
7. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____, места, постепенно переходя к более _____».
8. Дополните фразу: «Чрезмерное затягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».
9. Установите соответствие между стадией отравления (интоксикации) и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).
 - 1) Ста А) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма; на первый план выступают нарушения дыхания.
 - 2) Ста Б) Стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакции на внешние раздражители.
 - 3) Ста В) Стадия характеризуется потерей сознания, затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса, повышением температуры до 39 – 40°C.
 - 4) Ста Г) Стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания; в первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна.
10. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:
 - А) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косо вверх на лобную кость;
 - Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;
 - В) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;
 - Г) конец бинта крепят к одной из держалок;

- Д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;
- Е) концы бинта опускаются вертикально вниз, впереди ушных раковин;
- Ж) держалки связывают под подбородком;
- З) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.

ВАРИАНТ 3

1. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения тканей и в очень редких случаях может стать источником _____ или _____».
2. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус _____».
3. Дополните фразу: «Антисептика – комплекс мероприятий, направленных на уничтожение _____ в ране или организме в целом».
4. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая _____, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного вещества в токсической (отравляющей) дозе».
5. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при _____, когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».
6. Дополните фразу: «Солнечный удар – состояние организма, которое наступает из-за сильного _____ головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые поверхностные сосуды расширяются, и происходит прилив _____».
7. Дополните фразу: «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в патологический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие _____, что зачастую обуславливает развитие ожогового _____».
8. Дополните фразу: «Сердечная недостаточность – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью _____ вследствие снижения _____ функции сердца».
9. Установите соответствие между степенью отморожения и ее основной характеристикой (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).
 - 1) А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе или запястье ослабевает или вовсе исчезает.
 - 2) Б) Степень, когда поражается базальный слой эпидермиса с образованием пузырей.

степень

3) В) Степень сопровождается омертвлением не только мягких тканей, развивается также омертвление кости.
степень

4) Г) Степень характеризуется поражением поверхностного слоя кожи.
степень

10. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:

А) начинают наложение повязки с фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) сделав оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;

В) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;

Г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца левой руки (на правой руке бинтование начинают со второго пальца);

Д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;

Е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.

Ответы на тест

В-1	В-2	В-3
Травмой	Раны	Сепсиса, газовой ганг्रे
Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
Ушибленная	Скальпированы	Микробов
Иммобилизация	Открытый	Травма
Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечении
Кровообращения, согрева	Перегреванием	Перегрева, крови
Мокрые, влажная	Узкого, широк	Боли, шока
Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насос
1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
е, ж, а, д, б, г, в	б, е, д, а, в, з, г,	а, г, в, б, д, е

Практика оказания первой медицинской помощи:

1. Наложение жгута Эсмарха
2. Наложение повязки «Чепец»
3. Оказание первой медицинской помощи при переломе конечностей
4. Наложение индивидуального перевязочного пакета

РХБ ЗАЩИТА

1. Надевание противогаза:

Порядок надевания противогаза следующий:

- затаить дыхание и закрыть глаза;
- снять головной убор и положить его рядом или зажать между ног;
- вынуть из сумки противогаз, взяться обеими руками за нижнюю часть шлем-маски и, прижав ее к подбородку, натянуть на голову так, чтоб не было складок, а очки пришлись против глаз;
- после этого нужно обязательно сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание, надеть головной убор и закрыть сумку клапаном.

Ошибки:

- при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка;
- концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- допущено образование таких складок или перекосов , при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску.

Время надевания:

«отлично» - 7 сек.

«хорошо» -8 сек.

«удовлетворительно» - 9 сек.

2. Надевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща

Порядок надевания:

- обучаемый ложит оружие на землю;
- надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает обе тесьмы на поясном ремне;
- переводит в «боевое» положение противогаз;
- надевает защитный шлем;

- вынимает из чехла и надевает перчатки;
- раскрывает чехол плаща, дернув тесьму вверх, и надевает плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надевает на большие пальцы поверх перчаток;
- надевает капюшон на защитный шлем и застегивает плащ;
- берет оружие «на ремень».

Ошибки:

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

Время надевания:

«отлично» - 3 мин.

«хорошо» - 3 мин 20 сек.

«удовлетворительно» - 4 мин.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Неполная разборка ММГ АК-74 (норматив № 10)

Порядок выполнения норматива

По команде: «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый отделяет магазин и проверяет, нет ли патрона в патроннике. Вынимает пенал принадлежности из гнезда приклада. Последовательно отделяет шомпол, крышку ствольной коробки, возвратный механизм, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы и газовую трубку со ствольной накладкой и отвечает «Готов».

Время выполнения:

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17 сек

«удовлетворительно» - 19 сек

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

Порядок выполнения норматива

По команде «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ».

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

Время выполнения:

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27 сек

«удовлетворительно» - 32 сек

Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13)

Условия выполнения норматива

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

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готов»

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 33 сек

«хорошо» - 38 сек

«удовлетворительно» - 43 сек

Стрельба из пневматической винтовки (расстояние 10 метров)

Порядок выполнения

Участник выполняют три пробных выстрела, осуществляют корректировку своей стрельбы

Производят пять выстрелов на зачет

Оценка стрельбы:

«отлично» - 25 очков

«хорошо» - 20 очков

«удовлетворительно» - 13 очков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение контрольных нормативов определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1500 м, 2000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

5-6 класс

	Бег 1000 2000 м	Бег м	Челночный бег	Подтягивание перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»	Подъем туловища положения «лежа спине»	Прыжок длину с места
«отлично»	6.50/7.14	5,1/	7,9/8,2	7	14	46/40	180/165
«хорошо»	8.05/8.29	5,5/	8,7/9,1	4	9	36/30	160/145
«удовлетворительно»	8.20/8.55	5,7/	9,0/9,4	3	7	32/28	150/135

7-9 класс

	Бег 1000 2000 м	Бег м	Челночный бег	Подтягивание перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»	Подъем туловища положения «лежа спине»	Прыжок длину с места
«отлично»	8.10/10.00	4,7/	7,2/8,0	12	15	49/43	215/180
«хорошо»	9.40/11.40	5,1/	7,8/8,8	8	10	39/34	190/160
«удовлетворительно»	10.00/12.10	5,3/	8,1/9,0	6	8	35/31	170/150

Список литературы

Список основной литературы:

1. Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьев 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, 2017г;
5. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 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, 2017 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

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