

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением Педагогического  
совета

Протокол № 9/21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 692  
Калининского района Санкт-Петербурга  
С.Ф. Бянкина  
Приказ № 62 от 25.05.2022 г.



ГБОУ СОШ №  
692  
КАЛИНИНСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГБОУ СОШ № 692  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
DN:  
1.2.840.113549.1.9.2=7804151355780401001-001811308  
305, email=63kalinin@yandex.ru,  
1.2.643.2.131.1.1=120313032378303243938383737,  
1.2.643.100.3=12083031383131333038330303,  
1.2.643.100.1=1200313032378303243938383737,  
title=Исполнительная Обязанности Директора,  
ou=Администрация, ou=ГБОУ СОШ № 692  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,  
street=УЛ ДЕМЬЯНА БЕДНОГО, ДОМ 6, КОРП 2, 1=Санкт-  
Петербург, 19-78 г. Санкт-Петербург, RU,  
givenName=Светлана Сергеевна, sn=Бянкина,  
sn=ГБОУ СОШ № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА  
Дата: 2022.05.25 15:05:58 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
*Здоровый я – здоровая страна*  
**6 класс**

на 2022 – 2023 учебный год

Разработана  
**Татаринев С.А.**  
преподаватель-организатор ОБЖ  
первая квалификационная категория

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативная база	4
1.2. УМК	5
1.3. Общая характеристика учебного предмета	6
1.4. Цели и задачи	6
1.5. Отличительные особенности данной образовательной программы	7
1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета	8
1.7. Содержание программы	9
2. Учебно-методическое обеспечение	19
3. Календарно-тематическое планирование	21

## 1. Пояснительная записка

Программа военно-патриотического воспитания «Зарница» разработана в соответствии с требованиями законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании» и постановлением правительства РФ от 18 апреля 1992 года №261 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», с учетом Федеральной программы курса ОБЖ.

**1.1. 1.1. Направленность программы:** военно-патриотическая.

Программа

ориентирована на военно-патриотическое воспитание юношей и девушек, имеет целевую установку готовить юношей к защите Отечества, основываясь на боевых традициях РФ на всех этапах ее существования, формировать морально-психологические качества, дисциплинированность, уважение к старшим, ветеранам боевых действий.

Основная

цель военно-патриотического воспитания – готовить обучающихся к защите Родины, своего народа, родного края, воспитывать чувство уважения и гордости к Российской Федерации и ее Вооруженным силам.

Программа

включает пять логически взаимосвязанных разделов.

Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени. В программе формируются понятия здорового образа жизни как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

**Новизна программы.** В программе расширена тематика занятий по основным военно-прикладным дисциплинам, прикладной физической подготовке, что позволит более качественно подготовить обучающихся по основам военной службы. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы.** В настоящее время вопросы военной подготовки вызывает у подростков большой интерес. Программа позволяет подросткам приобщиться к здоровому образу жизни. Создаются условия для развития у юношей и девушек мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей. Дает возможность получить первичные навыки военной службы и основам безопасности жизнедеятельности. Военно-патриотическая работа проводится с целью привития подросткам любви к Родине, изучению военной истории России, укреплению здоровья и физического развития, умению действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке, привитию здорового образа жизни, культуры поведения в обществе.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что получив знания на уроках ОБЖ, часть ребят желает попробовать и проверить себя в условиях соревнований. Вот для таких обучающихся, имеющих уже определенные знания и опыт, создана эта программа. Опыт показывает,

что ребятам, особенно юношам, всегда присущ дух соперничества, желание быть лучшим: самым сильным, быстрым, метким, умелым. Это стремление и дает возможность реализовать программа «Зарница», в которой изначально запланировано участие в таких сложных комплексных соревнованиях, как «Зарница», «Орленок», «Школа безопасности», где подросткам нужно не только показать их умения и навыки в видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории, правилам дорожного движения, медицине и т.д. Кроме того, эти соревнования воспитывают коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувству ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества. Программа направлена, в первую очередь, на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.

## **1.2. Нормативная база**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый я – здоровая страна» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (для V – IX классов),
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022 - 2023 учебный год»,
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»,
7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
8. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
9. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
10. Примерной программой основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности для общеобразовательных учреждений. 5-11кл. /В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М.: Дрофа, 2019. – 107,[5]с.
11. Учебным планом ООО ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год,
12. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

### 1.3.УМК:

- 1.Федеральный Закон РФ «Об обороне»
- 2.Федеральный Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
- 3.Ю.Я. Леонтьев, М.Б. Астапов. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9-11-х классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края. Краснодар. ООО «Кубаньпечать» 2000г.;
- 4.М.Б. Астапов, Е.П. Душин. Сборник нормативных документов по физической подготовленности допризывной молодежи для образовательных учреждений края. Краснодар. ООО «Просвещение-Юг» 2002г.;
- 5.А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу Основы безопасности жизнедеятельности. Москва. «Просвещение» 2001г.;
- 6.Боевой Устав сухопутных войск ч.3 (взвод, отделение, танк).
- 7.П.В. Босенко. Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова и 5,45-мм ручным пулеметам Калашникова. Москва. Военное издательство 2001г.;
- 8.Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва. Военное издательство 2002 г.;
- 9.Н.М. Коршунов, В.И. Александров. Программа боевой подготовки мотострелковых подразделений. Москва. Военное издательство 1995г.;
- 10.А.И. Скородумов. Методические рекомендации по организации и методике проведения занятий по боевой подготовке в мотострелковых и танковых подразделениях. Москва. ООО «Каталит» 2004г.;
11. А.В. Квашнин, А.И. Скородумов. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков вооруженных сил Российской Федерации. Москва. Военное издательство 2003г.;
12. А.В. Орлов. Наставление по физической подготовке в Советской армии и военно-морском флоте (НФП-01). Москва. Военное издательство 2001г.;
- 13.А.Я. Бужак. Краткий исторический очерк «85 лет на страже южных рубежей».г. Ростов-на-Дону. «Военный вестник СКВО» 2003г.;
- 14.Конституция Российской Федерации.
- 15.Общевоинские Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. Изд. "Эксмо" 2010 г.

### 1.4.Общая характеристика учебного предмета.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю). Структурно в 6 классе курс представлен модулями: «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях», « Основы военной подготовки», « Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков», « Физическая и туристская подготовка», « Военно- патриотическое воспитание».

### 1.4. Цели и задачи изучаемого предмета в школе.

**Цель программы:** гражданское и патриотическое воспитание, морально-психологическая и физическая подготовка подростков. Первоначальная подготовка по основам военной службы. Развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

#### Задачи:

- Изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- Изучение стрелкового вооружения, средств защиты, приемов и способов действий на поле боя;
- Повышение уровня физической подготовки обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие волевых и морально-психологических качеств;
- Формирование знаний о порядке и правилах оказания первой медицинской помощи, умение правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- Воспитание чувства патриотизма и гражданского долга, дисциплинированности и исполнительности, уважения к старшим.

### 1.5. Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени, военной, спортивной, медицинской подготовок.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- В течении учебного года обучающиеся получают навыки юнармейских специальностей.
- В процессе обучения формируются команды для участия в военизированных, тактических и спортивных соревнованиях, смотрах, конкурсах, викторинах различного уровня.

**Срок реализации данной программы** –1 год.

Программа

рассчитана на 34 учебных часов в год, 1 час в неделю.

#### **Формы организации занятий:**

- тематические занятия,
- игровые уроки,
- практические занятия,
- конкурсы,
- соревнования,
- дискуссии, беседы.

#### **Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. Индивидуальные.
2. Групповые.

#### **Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:**

- просмотр учебных кинофильмов;
- походы по знаменательным историческим местам;
- участие в смотрах, военно- спортивных и тактических играх;
- учебные семинары;
- встреча с ветеранами войн;
- показательные выступления.

**Режим занятий:** занятия проводятся для обучающихся 5 классов, один раз в неделю по 45 минут. При проведении соревнований, а также других занятий, связанных с выходом , выездом в воинскую часть продолжительность учебного дня не регламентируется.

#### **1.6.Ожидаемые результаты.**

По окончании курса обучающиеся **должны знать:**

- правила выживания в условиях вынужденной автономии;
- правила поведения в экстремальной ситуации;
- основы службы в Вооруженных силах;
- историю ВС РФ, их состав, военную доктрину ВС РФ;
- основы ведения рукопашного боя;
- нормы Всероссийского спортивного комплекса «ГТО»

#### **Должны уметь:**

- пользоваться основными видами стрелкового оружия;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;
- выполнять физические упражнения;
- применять полученные знания на практике.

#### **Должны владеть:**

- приемами строевой подготовки;
- основами самозащиты;
- способами выживания в экстремальных условиях;
- выполнять нормативы по физической подготовке, установленные «Наставлением по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- выполнять основные мероприятия, определенные уставом внутренней службы, строевым уставом, уставом гарнизонной, комендантской и караульной службы ВС РФ.

Результативность усвоения программы обучающимися проверяется в ходе военно-спортивных игр, соревнований.

### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Основы военной подготовки</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Физическая и туристская подготовка</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Военно- патриотическое воспитание</b>	<b>5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

### **1.7.Содержание программы:**

#### ***I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях- 5 часов.***

##### ***1. Вводное занятие.***

1.1 Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях.

##### ***2. Школа безопасности – 4 часа.***

- 2.1 Чрезвычайные ситуации природного характера.
- 2.2 Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
- 2.3 Чрезвычайные ситуации социального характера.
- 2.4 Противопожарная безопасность. Навыки пожаротушения.

#### ***II. Основы военной подготовки – 12 часов.***

##### ***3. Строевая подготовка – 4 часа.***

3.1 Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .

3.2 Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении .

3.3 Строи отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

3.4 Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении

#### **4. Огневая подготовка – 4 часа.**

4.1 Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами.

4.2 Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Стрельба из ПВ .

4.3 Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Стрельба из ПВ .

4.4 Назначение, боевые свойства и ТТХ боевой техники стоящей на вооружении ВС РФ. Стрельба из ПВ.

#### **5. ЗОМП-2 часа**

5.1 Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Классификация. Бактериологическое оружие. Классификация

5.2 Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.

#### **6. Основы военной службы – 2 часа.**

6.1 Воинские обязанности военнослужащих, права и ответственность военнослужащих .

6.2 Воинские звания и знаки различия .

### **III. Основы медицинских знаний– 5 часов.**

#### **7. Медицинская подготовка - 5 часов.**

7.1 Первая медицинская помощь .

7.2 Первая помощь при ранениях и травмах . Транспортировка пострадавшего.

7.3 Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах.

7.4 Повязки. Виды повязок и правила их наложения.

7.5 Понятие раны. Виды ран.

### **IV. Физическая и туристская подготовка – 7 часов.**

#### **8. Общая и прикладная физическая подготовка – 4 часа.**

8.1 Меры безопасности при занятиях физической подготовки.

8.2 Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусках (сгибание и разгибание рук в размахивании, угол). Челночный бег 10x10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.

8.3 Упражнения и игры на развитие ловкости.

8.4 Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.

#### **9. Туристская подготовка – 3 часа.**

9.1 Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму .



9.2. Туристические узлы

9.3. Преодоление природных преград.

***V. Военно- патриотическое воспитание- 5 часов.***

***13. Военно- патриотическое воспитание (военно-патриотические мероприятия).***

13.1. Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .

**Учебно-тематический план занятий**  
**Планирование прохождения программы**

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов	Примечания
<i><b>Вводное занятие</b></i>		<b>1</b>	
1.	Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях.	1	
<i><b>Школа безопасности</b></i>		<b>4</b>	
2.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	
3.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1	
4.	Чрезвычайные ситуации социального характера.	1	

5.	Противопожарная безопасность. Навыки пожаротушения	1	
<b><i>Основы военной подготовки</i></b>		<b>12</b>	
<b><i>Строевая подготовка</i></b>		<b>4</b>	
6.	Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .	1	
7.	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	
8.	Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	
9.	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	
<b><i>Огневая подготовка</i></b>		<b>4</b>	
10.	Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами.	1	

11.	Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Стрельба из ПВ .	1	
12.	Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Стрельба из ПВ .	1	
13.	Назначение, боевые свойства и ТТХ боевой техники стоящей на вооружении ВС РФ. Стрельба из ПВ.	1	
<b><i>ЗОМП</i></b>		<b>2</b>	
14.	Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Классификация. Бактериологическое оружие. Классификация	1	
15.	Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.	1	
<b><i>Основы военной службы</i></b>		<b>2</b>	
16.	Воинские обязанности военнослужащих, права и ответственность военнослужащих .	1	

17.	Воинские звания и знаки различия	1	
<b><i>Основы медицинских знаний</i></b>		<b>5</b>	
<b><i>Медицинская подготовка</i></b>		<b>5</b>	
18.	Первая медицинская помощь	1	
19.	Первая помощь при ранениях и травмах . Транспортировка пострадавшего	1	
20.	Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах.	1	
21.	Повязки. Виды повязок и правила их наложения.	1	
22.	Понятие раны. Виды ран.	1	
<b><i>Физическая и туристская подготовка</i></b>		<b>7</b>	
<b><i>Общая и прикладная физическая подготовка</i></b>		<b>4</b>	
23.	Меры безопасности при занятиях физической подготовки.	1	
24.	Общесфическая подготовка. Выполнение общесфических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на	1	

	перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусьях (сгибание и разгибание рук в размахивании, угол). Челночный бег 10х10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.		
25.	Упражнения и игры на развитие ловкости	1	
26.	Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.	1	
<b><i>Туристская подготовка</i></b>		<b>3</b>	
27.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму	1	
28.	Туристические узлы	1	
29.	Преодоление природных преград.	1	
<b><i>Военно- патриотическое воспитание</i></b>		<b>5</b>	
<b><i>Военно- патриотическое воспитание (военно-патриотические мероприятия).</i></b>		<b>5</b>	

30.	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
31.	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
32.	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
33.	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
34.	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
Итого:		34	

## **2. Учебно-методическое обеспечение**

### **Материально-техническое обеспечение :**

Спортивный зал при школе .

Спортивная площадка при школе

Пневматическая винтовка. Мишени.

Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.

Гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки, секундомер, свисток.

Компьютер с проектором.

Макет АК-74.

Противогазы

### **Методическое обеспечение:**

Наставление по физической подготовке;

Наставление по огневой подготовке, Курс стрельб;

Общевоинские уставы;

Учебники по ОБЖ.

### **Литература:**

1. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
2. Федеральный Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
3. Ю.Я. Леонтьев, М.Б. Астапов. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9-11-х классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края. Краснодар. ООО «Кубаньпечать» 2000г.;
4. М.Б. Астапов, Е.П. Душин. Сборник нормативных документов по физической подготовленности допризывной молодежи для образовательных учреждений края. Краснодар. ООО «Просвещение-Юг» 2002г.;
5. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу Основы безопасности жизнедеятельности. Москва. «Просвещение» 2001г.;
6. Боевой Устав сухопутных войск ч.3 (взвод, отделение, танк).
7. П.В. Босенко. Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова и 5,45-мм ручным пулеметам Калашникова. Москва. Военное издательство 2001г.;
8. Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва. Военное издательство 2002 г.;
9. Н.М. Коршунов, В.И. Александров. Программа боевой подготовки мотострелковых подразделений. Москва. Военное издательство 1995г.;
10. А.И. Скородумов. Методические рекомендации по организации и методике проведения занятий по боевой подготовке в мотострелковых и танковых подразделениях. Москва. ООО «Каталит» 2004г.;



11. А.В. Квашнин, А.И. Скородумов. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков вооруженных сил Российской Федерации. Москва. Военное издательство 2003г.;
12. А.В. Орлов. Наставление по физической подготовке в Советской армии и военно-морском флоте (НФП-01). Москва. Военное издательство 2001г.;
13. А.Я. Бужак. Краткий исторический очерк «85 лет на страже южных рубежей».г. Ростов-на-Дону. «Военный вестник СКВО» 2003г.;
14. Конституция Российской Федерации.
15. Общевоинские Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. Изд. "Эксмо" 2010 г.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Деятельность учащихся	Формы и методы контроля	Дата проведения	
					План (неделя)	факт
1	Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях.	урок комбинированного характера	<p>Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности</p> <p>Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей ,оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности</p> <p>Развитие личностных ,в том числе духовно нравственных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз</p>	Решение ситуационных задач	01-04.09	
2	Чрезвычайные ситуации природного характера.	урок комбинированного характера	Умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Фронтальный опрос.	06-11.09	

3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также информации получаемой из различных источников	Решение ситуационных задач	13-18.09	
4	Чрезвычайные ситуации социального характера.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Фронтальный опрос	20-25.09	
5	Противопожарная безопасность. Навыки пожаротушения	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Фронтальный опрос. Решение ситуационных задач	27.09-02.10	
<b>Основы военной подготовки</b>						
6	Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	04.-09.10	
7	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять	Практическая работа	11-16.10	

	Воинское приветствие на месте и в движении		правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций			
8	Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	18-23.10	
9	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	01-06.11	
10	Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Фронтальный опрос.	08-13.11	
11	Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Стрельба из ПВ .	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	15-20.11	
12	Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Стрельба из ПВ .	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	22-27.11	

13	Назначение, боевые свойства и ТТХ боевой техники стоящей на вооружении ВС РФ. Стрельба из ПВ.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	29.11-04.12	
14	Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Классификация. Бактериологическое оружие. Классификация	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Фронтальный опрос. Решение ситуационных задач	06-11.12	
15	Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.	урок комбинированного характера	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	13-18.12	
16	Воинские обязанности военнослужащих, права и ответственность военнослужащих	урок комбинированного характера	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. История создания.	Фронтальный опрос.	20-25.12	
17	Воинские звания и знаки различия	урок комбинированного характера	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. История создания.	Фронтальный опрос.	27-31.12	
18	Первая медицинская помощь	урок комбинированного характера	Умение оказать первую помощь пострадавшим	Фронтальный опрос.	11-15.01	

19	Первая помощь при ранениях и травмах . Транспортировка пострадавшего	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Умение оказать первую помощь пострадавшим	Практическая работа	17-22.01	
20	Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах	урок комбинированного характера	Умение оказать первую помощь пострадавшим	Решение ситуационных задач	24-29.01	
21	Повязки. Виды повязок и правила их наложения.	урок комбинированного характера	Умение оказать первую помощь пострадавшим	Практическое занятие	31-05.02	
22	Понятие раны. Виды ран.	урок комбинированного характера	Умение оказать первую помощь пострадавшим	Индивидуальный опрос	07-12.02	
<b><i>Физическая и туристская подготовка</i></b>						
23	Меры безопасности при занятиях физической подготовки.	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Индивидуальный опрос	14-19.02	
24	Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусьях (сгибание и разгибание рук в размахи, угол). Челночный бег 10x10	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Практическая работа	21-26.02	

	м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.					
25	Упражнения и игры на развитие ловкости	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Практическая работа	28-05.03	
26	Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Практическая работа	07-12.03	
27	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Индивидуальный опрос	14-19.03	
28	Туристические узлы	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью	Практическая работа	18-23.03	

29	Преодоление природных преград.	урок комбинированного характера	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя ,наркотиков ,курения и нанесения иного вреда здоровью	Практическая работа	28-02.04	
<i>Военно- патриотическое воспитание</i>						
30	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	04-09.04	
31	Обобщающее повторение. Резервный урок	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	11-16.04	
32	Обобщающее повторение. Резервный урок	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	18-23.04	
33	Обобщающее повторение. Резервный урок	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	25-30.04	



34	Обобщающее повторение. Резервный урок	урок закрепления, совершенствования знаний, умений и навыков	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности. Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Практическая работа	16-21.05	
Итого 34 часа						