

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»
Чистопольского муниципального района РТ

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей № 2»
Приказ № 205
от 29 августа 2023 года
_____/Р.В. Зелинский/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юнармия»**

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:
Сафин Александр Алексеевич,
педагог дополнительного
образования



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7B9BDDA9BA30DB80656FA17315D44922
Владелец: Зелинский Руслан Владимирович
Действителен с 27.10.2022 до 20.01.2024

Чистополь 2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Юнармия» имеет социально-педагогическую направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

- 1) участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;
- 2) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
- 4) сохранение и приумножение патриотических традиций.

Программа обучения воспитанников юнармейских отрядов может реализоваться на базе любого общеобразовательного учреждения, домовых клубов и учреждений дополнительного образования.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармия» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта № 678-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493)
6. Устав образовательной организации.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Программа рассчитана на один год обучения детей в возрасте от 10 до 16 лет. Количество обучаемых 12-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2:00 часа, продолжительность часа – 40 минут. За это время необходимо усвоить учебный курс в объеме одиночной строевой подготовки солдата, изучения основных требований военной присяги и общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, приобрести начальные знания и навыки в пользовании стрелковым оружием, средствами защиты органов дыхания и кожи от отравляющих веществ.

Задачи объединения:

- обеспечить активное участие занимающихся в объединении детей в оборонно-массовой работе, воспитывать их в духе беззаветной преданности Отечеству, патриотизма и дружбы народов, постоянной готовности к защите Родины, любви в Российской армии;

- знакомить молодежь с современным состоянием Российской армии и Военно-Морского флота, видами Вооруженных Сил и родами войск; с назначением и устройством стрелкового оружия, средствами и способами защиты от оружия массового поражения;

- разъяснение основных требований военной присяги и общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации; привитие начальных знаний и навыков в выполнении уставных требований, воспитание готовности к безупречному выполнению приказов командиров и начальников, высокую организованность, дисциплинированность, исполнительность, подтянутость, внешнюю опрятность, чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи.

Содержание занятий подбиралось следующим образом:

- интеграция учебного содержания (исполнение не только военно-строевого и технического содержания, но и введение в него элементов взаимоотношения между людьми, такта, этики, физики, литературы, ОБЖ, истории и т.п.);
- частая смена видов деятельности, присущая армейским будням;
- использование разнообразных организационных форм, в т.ч. состязательных, игровых и т.п.
- акцент на практические виды деятельности, по принципу «делай как я»;
- отказ, от привычных для школьника, домашних заданий;
- обеспечение успеха и психологического комфорта каждому члену кружка путем развития личностных качеств посредством целенаправленной, увлекательной и интересной для него деятельности, постоянного наблюдения за динамикой его развития и обязательного сравнительного поощрения.

Цель программы: гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

Основной целью организации занятий в объединении является совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания подрастающего поколения и молодёжи, объединение подростков и молодёжи в единую неполитическую общественную организацию, пропагандирующую патриотизм и здоровый образ жизни, воспитание патриотов своего Отечества.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;

- ✓ изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- ✓ развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
- ✓ формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- ✓ изучение истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
- ✓ изучение дней воинской славы и памятных дат России;
- ✓ ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты; подготовка к профессиональной деятельности и воинской службе;
- ✓ укрепление физической закалки и физической выносливости;
- ✓ активное приобщение молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству;
- ✓ освоение знаний, приобретение умений и навыков, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- ✓ обучение основным элементам строевой подготовки;
- ✓ обучение приемам и способам пользования пневматическим оружием; ознакомление со знаниями по инженерно-саперной подготовке;
- ✓ изучение мировой истории и культуры, повышение культурного и интеллектуального уровня молодежи;
- ✓ развитие материально-технической базы Движения.

Развивающие:

- ✓ развитие духовного, физического и общественного потенциала подростков и молодежи;
- ✓ гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Воспитательные:

- ✓ формирование у подростков и молодежи активной жизненной позиции;
- ✓ формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащихся;
- ✓ формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- ✓ утверждение в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений;
- ✓ воспитание таких моральных качеств, как любовь к Отечеству, уважительное отношение к Вооруженным Силам страны;
- ✓ воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств: воли, решимости, смелости, ловкости, самодисциплины и чувства взаимопомощи и коллективизма;

- ✓ воспитание гражданской позиции;
- ✓ воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Вводное занятие Меры безопасности на практических занятиях	1		1
II	Строй и управление ими. Команды и порядок их подачи. Обязанности солдат перед построением и в строю	10		10
III	Строевые приемы и движение без оружия Занятие 1 Строевая стойка. Выполнение команд «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ» Занятие 2 Повороты на месте Занятие 3 Движение строевым шагом Занятие 4 Повороты в движении. Занятие 5 Отдание воинского приветствия на месте вне строя. Отдание воинского приветствия в движении Занятие 6 Выход из строя и подход к начальнику. Занятие 7 Строй отделения. Походный строй отделения Прохождение торжественным маршем и с песней Занятие 8 Строй отделения на месте		16	16
IV	Средства индивидуальной защиты Занятие 1 Назначение индивидуальных средств защиты Занятие 2 Тренировка в выполнении команд «Газы», «Отбой газам» Занятие 3 Пользование поврежденным противогазом Занятие 4 Надевание противогаза на раненого Занятие 5 Практическое пользование средствами защиты кожи	10	12	22
V	Устройство автомата, обращение с ним Занятие 1 Назначение и боевые свойства АКМ. Общее устройство и принцип работы автомата Занятие 2 Задержки при стрельбе и способы их устранения	9	12	21

	Занятие 3 Приемы и правила стрельбы из автомата по неподвижным целям			
	Занятие 4 Неполная разборка и сборка автомата, подготовка его к стрельбе			
	Занятие 5 Изготовка к стрельбе лежа с руки. Заряжание и разряжание автомата. Производство стрельбы одиночными выстрелами и короткими очередями. Осмотр автомата после стрельбы			
	Занятие 6 Порядок выполнения начального упражнения из автомата и мер безопасности при стрельбе			
	Занятие 7 Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» (школьная)			
Итого		30	40	70

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел I Вводное занятие

Тема 1 Меры безопасности на практических занятиях

Организуется и проводится лично руководителем объединения с целью ознакомления обучаемых с программой и тематическим учебным планом работы объединения, мерами безопасности в ходе проводимых практических занятий и тренировок, не допущения травматизма и гибели обучаемых. Доводятся правила и порядок проведения занятий и тренировок, установленные требования к ним.

Особое внимание обращается мерам безопасности при обращении с учебным и пневматическим оружием. Данный инструктаж обучаемых проводится в соответствии с Инструкцией по безопасности «Обращение с оружием на занятиях» и выпиской из инструкции «По правилам и мерам безопасности при выполнении стрельб на учебных пунктах».

Обращается внимание обучаемых на строгое и неукоснительное выполнение требований руководителя занятий и безоговорочное соблюдение мер безопасности в ходе занятий.

Требования безопасности доводятся обучаемым непосредственно, перед началом каждого занятия.

Раздел II Строй и управление ими

Тема 2 Команды и порядок их подачи. Обязанности солдата перед построением и в строю

Занятия по строевой подготовке проводятся в составе учебной группы. Проводит их руководитель с привлечением командиров отделений, назначаемых из наиболее способных и подготовленных учащихся.

Для управления строем руководитель и командиры отделений должны находиться там, откуда удобнее обучать обучаемых, следить за их действиями и своевременно реагировать на их ошибки. Для командиров отделений наиболее целесообразное удаление от строя – три-четыре шага, для руководителя – 6-8 шагов.

Проводя занятия, руководитель должен подавать команды громким, властным голосом, четко произнося каждое слово. Сила голоса соизмеряется с протяженностью строя. Неправильно и не четко поданная команда вызывает

замешательство у исполнителей, подрывает авторитет руководителя, снижает дисциплину. Подавая команды и отдавая приказания, руководитель обязан сам принимать положение «смирно».

Раздел III Строевые приемы и движение без оружия

Строевая подготовка проводится методом практических занятий с многократным повторением изучаемых приемов (действий). При этом основу одиночного строевого обучения составляет образцовый личный показ руководителем строевых приемов, правильное и четкое их выполнение обучаемыми, сочетаемое с систематической тренировкой.

Обучение организуется в такой последовательности: 1). Ознакомление с приемом; 2). Разучивание его; 3). Тренировка. Ознакомление с приемом дает обучаемому правильное представление о нем. Для этого необходимо назвать прием или действие и указать, где и для какой цели они применяются; подать команду, по которой выполняется прием в целом, а затем в замедленном темпе продемонстрировать отдельные его части, порядок их выполнения.

В процессе обучения показ, как правило, необходимо повторять, постоянно поддерживая у обучаемых зрительное представление о правильном выполнении приема. Иногда после показа приема целесообразно разрешить обучаемым в течение 2-3 минут самостоятельно выполнить прием в целом. Полезно также, чтобы обучаемые в течение нескольких минут поочередно выполняли приемы перед строем группы. Это повышает интерес к занятиям и вызывает стремление добиться лучших результатов.

Для отработки строевого шага в движении лучше иметь специальную площадку. Размеры ее произвольны. Накануне занятий учебной группы с командирами отделений проводятся методические занятия

Раздел IV Средства индивидуальной защиты

Первое занятие проводится в классе; в последующем продолжается практическая отработка на занятиях по изучению основных приемов действия обучаемых по вспышке ядерного взрыва и по сигналам оповещения о радиоактивном, химическом и бактериологическом заражении.

На первом занятии рассматривается назначение средств защиты органов дыхания и кожи. Объясняется, что ИСЗ предохраняют человека от воздействия паров (газов), аэрозолей (дымов, туманов), а также от попадания на кожные покровы и в организм радиоактивной пыли и возбудителей инфекционных заболеваний. Сообщается, что ИСЗ подразделяются на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

Объясняется назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора, назначение и обустройство средств защиты кожи. Демонстрируются фильтрующий противогаз, респиратор и общевойсковой защитный комплект. Обучаемые знакомятся с положениями ношения («походном», «наготове», «боевом») и пользования ИСЗ в различных ситуациях - поврежденный противогаз, надевание противогаза на раненого, использование защитного плаща в виде накидки, надетого в рукава, и в виде комбинезона.

На последующих занятиях осуществляется практическое пользование обучаемыми ИСЗ с показом и тренировками, а затем и с отработкой нормативов. Проводятся соревнования между обучаемыми на правильность пользования ИСЗ и в выполнении нормативов.

Раздел V Устройство автомата, обращение с ним

В данной теме рассматриваются вопросы: назначение и боевые свойства автомата Калашникова, общее устройство и боевые свойства, неполная разборка и сборка автомата, приемы и правила стрельбы по неподвижным целям, задержки стрельбы и способы их устранения, обучение обучаемых изготовке для стрельбы лежа с руки, заряжания и разряжения автомата, производство стрельбы одиночными выстрелами и очередями.

Показывая автомат Калашникова, руководитель объясняет, что автомат является индивидуальным оружием солдата и предназначен для уничтожения живой силы противника огнем и в рукопашном бою (для этого служит штык-нож); раскрывает техническую характеристику и боевые свойства автомата. Далее занятия организуются в вышеуказанной последовательности по принципу «от простого - к сложному».

С целью изучения явления «выстрела» организуется практическая стрельба обучаемыми из пневматической винтовки.

Для выявления усвоенных навыков владения автоматом проводятся контрольные занятия с применением вводных ситуаций и ведением персонального учета «роста профессионализма».

В целях повышения интереса к занятиям и вызова стремления добиться лучших результатов, проводятся соревнования, первенства, конкурсы по разборке и сборке автомата, стрельбе из пневматической винтовки, с обязательным поощрением обучаемых.

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Условия реализации программы:

Для получения наилучшего образовательного результата по программе «Юнармия» необходимы следующие условия:

Учебный класс с методическим материалом и оргтехникой:

учебная литература;

учебные плакаты;

учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; наглядные пособия; компьютер с выходом в Интернет.

2. Спортивная база:

спортивный зал для занятий размером не менее 10 х 25; стадион; раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;

3. Средства гигиены.

Формы подведения итогов.

Во время всего периода, обучения по программе, ведется учет достижений участников «Юнармия», оценка результатов их деятельности, их военной и физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных достижений за определенный период. Контроль развития и достижений участников «Юнармия» осуществляется педагогом. Однокурсники помогают оценить результаты и достижения обучающегося, выражая понимание и сопереживание, дают четкое и полное объяснение сути выполненного, справедливо оценивая успехи и неудачи сокурсника. Важна так же и самооценка участника «Юнармия», которая помогает оценить себя, свои достижения и результаты, качество овладения теми знаниями, умениями и навыками, которые предлагает программа, грамотно

выстроить свою дальнейшую деятельность в освоении содержания данной программы.

Формы педагогического контроля:

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты обучающихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов контроля над процессом обучения. В «Юнармия» создана система постоянного научно обоснованного, диагностика - прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития обучающихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются: - изменения в уровне его знаний, умений, навыков; - развитие познавательной активности.

Для учащихся степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения (текущий контроль), на контрольных занятиях:

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1.				
2.				
3.				

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Формы подведения итогов реализации программы:

Критерием оценки успехов участников «Юнармия» могут быть результаты, показанные в летнем полевом оборонно-спортивном лагере, куда выезжают учащиеся после каждого года обучения. Высшей оценкой достигнутых результатов является вручение учащимся по окончании всего курса обучения «Сертификата» об участии в «Юнармия». По окончании обучения участники «Юнармия» могут продолжить обучение в военных училищах и ВУЗах, легче перенести психофизическую нагрузку на службе в рядах Вооруженных Сил. Участники «Юнармия» будут иметь льготное поступление в военные училища через военкоматы. По окончании обучения по программе «Юнармия» в школьной или вузовской характеристике будет отражаться, участвуя в Юнармейском движении. Участники «Юнармия» будут иметь льготное поступление в Суворовские училища после 9-го класса. При призыве в армию, Юнармейцы будут иметь право выбора воинско-учётной специальности.

Методические материалы

В данной программе учитываются основные постулаты педагогики: от простого - к сложному, постепенность накапливаемых знаний, простота изложения материала, преемственность знаний и т.д. Во время годового курса обучения используются различные формы занятий, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса, педагогические технологии.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает множество форм проведения занятий. В зависимости от назначения (целей и задач) изучаемого раздела (блока, темы), формы занятий можно отнести к практическим и теоретико-практическим.

Теоретико-практические занятия по самообороне позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в поединках, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая методам самообороны, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание неагрессивности предлагаемого стиля самообороны, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Целесообразно применять на занятиях технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Методы организации учебно-воспитательного процесса и условия реализации программы. В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Основным методом проведения занятий с детьми и подростками является групповой метод обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы обучающихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Ожидаемый результат при реализации программы

В результате реализации программы по гражданско- патриотическому воспитанию ожидается следующий результат:

Обучающиеся должны знать/понимать:

- что такое патриотизм и формы его проявления;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности и успехи личности;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной;
- службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

Уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- применять способы защиты от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Пакет оценочных материалов.

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка

5мин. 05сек	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»
14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»
14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо

	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично
	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

Список литературы

1. Федеральный закон от 31 мая 1996 г. №61-ФЗ «Об обороне».
2. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. №53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493).
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: РИПОЛ классик; Издательство «Омега-Л», 2017. – 493 с.: ил., табл.
6. Основы безопасности жизнедеятельности 10, 11 классы. Учебники под редакцией А.Т. Смирнова, Б. И. Мишина, В. А. Васнева, Москва, «Просвещение» ОАО «Московские учебники», 2008г.
7. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007. – 122 с.
8. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Методическое пособие по организации работы в сфере патриотического воспитания – ред. Аппарата Совета министров Республики Крым, 2015.
10. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И. А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006. – 169 с.
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. №1441-ПП «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе».
12. Боевой устав сухопутных войск часть III, М., Воениздат, 1982
13. Наставление по стрелковому делу, Воениздат, 1973
14. Учебное пособие «Огневая подготовка», ООО «Армпресс», М., 2006
15. Справочник сержанта, М., Воениздат, 1987
16. Пособие солдату и матросу « Как действовать в условиях применения ядерного, химического и бактериологического оружия», М., Воениздат, 1962
17. Памятка для населения ГО РФ « Это должен знать и уметь каждый». М., Воениздат, 1988