

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.  
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **«Начальная военная подготовка»**

#### **1-ой год обучения**

Направленность: социально-педагогическая

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Вершинин А.В.

г. Москва, 2018

## **Пояснительная записка**

В современных условиях, когда решается проблема профессионализации личного состава Вооруженных Сил, значительно возрастает роль и значение специфического компонента содержания военно-патриотического воспитания.

Специфический компонент военно-патриотического воспитания характеризуется значительно большей конкретной и деятельностной направленностью. Практическая реализация этого содержания призвана обеспечить: глубокое понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях; формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения воинского долга. Основой содержания специфического компонента является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу, воинская честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка.

Отличительная особенность данной программы от предлагаемых учебных программ состоит в ее комплексности (включает в себя два блока: Начальная военная подготовка и общефизическая подготовка); в многообразии форм и методов подготовки обучающихся, органично объединенных в модули и разделы, составляющих целостную образовательную систему.

Спецификой данной программы является практическая направленность занятий, которая способствует отработке знаний, умений и навыков, полученных на уроках ОБЖ. Кроме того, в основе программы лежит принцип разновозрастного обучения, что, безусловно, позволит успешно решать задачи преемственности. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 12-18 лет.

### **Цели и задачи:**

Цель данной Программы:

- введение в процесс обучения специфических разделов и тем, отсутствующих в программах основ безопасности жизнедеятельности для общеобразовательных школ, но имеющих крайне важное значение в системе подготовки и воспитании будущих защитников Родины.

При этом реализация данной Программы позволяет решить ряд задач:

- дать первоначальные знания по основам военного дела и специальные знания, позволяющие успешно адаптироваться к условиям военной службы;
- приобщить ребят к изучению традиций Вооруженных Сил РФ;
- формировать у ребят качества, умения и навыки, необходимые будущему защитнику Отечества;
- содействовать воспитанию у ребят мужества, смелости, стойкости, традиций войскового товарищества.

### **Срок реализации программы и количество учебных часов.**

Срок реализации – 1 год с последующим анализом и корректировкой

изучаемого материала в соответствии с перспективой развития учебно-материальной базы. Количество часов на год – 82 учебных часа.

Количество часов в неделю – 2 учебных часа.

Реализация программы осуществляется на теоретических, практических, комплексных и контрольных занятиях.

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала, и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, определения, основные положения темы занятия, анализируются литературные источники, требования законов, руководящих документов и даются советы, рекомендации, как использовать полученные знания на других занятиях.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники выполнения приемов, действий и нормативов, решения задач с использованием оружия, приборов, снаряжения, средств инженерного вооружения и индивидуальной защиты, спортивных снарядов, приспособлений и сооружений.

Комплексные занятия включают выполнение приемов, действий, нормативов, задач, работу с приборами радиационной и химической разведки или их комбинацией нескольких или всех разделов Программы. Они проводятся в целях закрепления и совершенствования умений и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения духовной и нравственной устойчивости в условиях повышенных психологических нагрузок.

В комплексные занятия в обязательном порядке включаются физические упражнения, действия по гражданской обороне и основам военного дела. На этих занятиях рекомендуется выполнение обучающимися строевых приемов, правил обращения военнослужащих и действий при отдаче и получения приказаний, изученных на теоретических и практических занятиях по основам военной службы.

Комплексные занятия проводятся в форме игр на местности, эстафет, соревнований.

Игра на местности представляет собой комплекс задач, выполняемых в условиях тактической обстановки, требующей от обучаемых напряжения физических сил, проявления моральной и психологической устойчивости в целях практического использования и проверки знаний и навыков, полученных учащимися на теоретических и практических занятиях.

Игра на местности может проводиться в виде суточного туристического похода с проживанием в полевых условиях. Во время похода кроме выполнения задач допризывной подготовки обучаемые могут знакомиться со способами приготовления пищи в поле, разведения костра, преодоления различных препятствий и естественных преград, оборудования места для ночлега из подручных средств, ориентировании на местности и т. п.

Контрольные занятия с обучающимися, как правило, проводятся в конце периода обучения.

На контрольных занятиях обучающиеся показывают знания, выполняют нормативы, упражнения, задачи, определяемые руководителями ВПК, преподавателями-организаторами начальной военной подготовки.

## Содержание программы

Раздел (модуль)	Тема раздела	Наименования урока	Номер урока		
Вводное занятие	Вооруженные Силы на страже суверенитета РФ	Цели, задачи и содержание программы дополнительного образования допризывной подготовки. Права и обязанности обучающихся на занятиях.	1		
		Вооруженные Силы на страже суверенитета РФ.	2		
		Виды и рода Вооруженных Сил РФ, их состав и назначение.	3		
		Есть такая профессия - Родину защищать. Военно-учебные заведения РФ и других государств.	4		
Уставы Вооруженных Сил РФ	Уставы Вооруженных Сил РФ	Об общих обязанностях военнослужащих.	1		
		Воинские звания и знаки различия.	2		
		Воинская вежливость и поведение военнослужащих.	3		
		Начальники и подчиненные, старшие и младшие.	4		
		Ознакомление с вооружением и военной техникой, стоящей на вооружении ВС РФ	1		
		Общевойсковой бой, виды боя.	2		
Тактическая подготовка	Тактическая подготовка	Общие обязанности военнослужащего в бою.	3		
		Основы управления в бою.	4		
		Контрольное занятие по ТП.	5		
		Контрольное занятие по ТП.	6		
		Военная топография	Основы военная топография	Сущность и способы ориентирования на местности.	1
				Ориентиры. Выбор и использование ориентиров.	2
Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам, признакам местных предметов.	3				
Определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов. Выдерживание направления движения по небесным светилам, местным предметам, заданным азимутам. Практическое занятие.	4				
Подготовка данных для движения по азимуту. Выдерживание указанного (намеченного) направления движения и расстояния.	5				
Выполнение нормативов: «Определение направления (азимута на местности)». Выбор ориентиров. Целеуказание от ориентира, по азимуту и дальности до цели.	6				
Основы картографии	7				

		Ориентирование на местности по карте. Ориентирование карты по направлениям на стороны горизонта, на ориентиры, по линейному ориентиру.	<b>8</b>
Гражданская оборона	РХБЗ	Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Подбор лицевой части, сборка, проверка исправности, укладка противогаза и респиратора в сумку.	<b>1</b>
		Практическое занятие. Правила пользования противогазом, респиратором и средствами защиты органов дыхания от окиси углерода.	<b>2</b>
		Изучение условий и порядка выполнения нормативов: «Надевание противогаза или респиратора» и «Пользование неисправным противогазом в зараженной атмосфере».	<b>3</b>
		Выполнение нормативов: «Надевание противогаза или респиратора» и «Пользование неисправным противогазом в зараженной атмосфере».	<b>4</b>
		Общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Назначение, устройство, порядок надевания, снятия, укладки и переноски защитного комплекта.	<b>5</b>
		Изучение условий и порядка выполнения нормативов: «Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза».	<b>6</b>
		Выполнение нормативов: «Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза».	<b>7</b>
		Выполнение нормативов: «Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза».	<b>8</b>
		Контрольное занятие по РХБЗ.	<b>9</b>
		Контрольное занятие по РХБЗ.	<b>10</b>
Физическая подготовка	Общефизическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах, с набивным мячом.	<b>1</b>
		Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах, с набивным мячом.	<b>2</b>
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание на количество раз; на брусках – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через козла в длину.	<b>3</b>
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание на количество раз; на брусках – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках – прыжок ноги врозь через козла в длину.	<b>4</b>
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъем переворотом на количество раз; на брусках – сгибание и разгибание рук в размахивании; в лазании по шесту (канату) с помощью рук и	<b>5</b>

		ног; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину.	
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подъем переворотом на количество раз; на брусках – сгибание и разгибание рук в размахи; в лазании по шесту (канату) с помощью рук и ног; в прыжках – прыжок ноги врозь через коня в длину.	<b>6</b>
		Разучивание техники бега по пересеченной местности. Тренировки в совершении марш – броска. Кросс на 2 - 3 км.	<b>7</b>
		Разучивание техники бега по пересеченной местности. Тренировки в совершении марш – броска. Кросс на 2 - 3 км.	<b>8</b>
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: метание мяча и гранаты в цель и на дальность.	<b>9</b>
		Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: метание мяча и гранаты в цель и на дальность.	<b>10</b>
		Контрольное занятие по ФП.	<b>9</b>
		Контрольное занятие по ФП.	<b>10</b>
	Преодоление препятствий	Ознакомление с единой полосой препятствий. Объяснение порядка выполнения упражнения.	<b>1</b>
		Ознакомление с преодолением отдельных препятствий и тренировка в их преодолении.	<b>2</b>
	Рукопашный бой	Ознакомление и разучивание изготовления к бою, передвижений, приемов самообороны.	<b>1</b>
		Ознакомление и разучивание изготовления к бою, передвижений, приемов самообороны.	<b>2</b>
		Ознакомление и разучивание приемов нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад).	<b>3</b>
		Ознакомление и разучивание приемов нападения без оружия (удары рукой прямо, сбоку, сверху; удары ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад).	<b>4</b>
		Ознакомление и разучивание приемов защиты без оружия (защита от ударов рукой, ногой, коленом снизу, от удара ногой подставкой рук).	<b>5</b>
		Ознакомление и разучивание приемов защиты без оружия (защита от ударов рукой, ногой, коленом снизу, от удара ногой подставкой рук).	<b>6</b>
		Контрольное занятие по ФП.	<b>7</b>
		Контрольное занятие по ФП.	<b>8</b>
Основы медицинских знаний	Основы медицинских знаний	Понятие о ране. Виды кровотечений и их последствия. Способы временной остановки кровотечения.	<b>1</b>
		Практическая отработка нормативов по	<b>2</b>

		наложению повязок на различные области тела с использованием табельных и подручных средств для остановки кровотечения.	
		Выполнение норматива: «Наложение первичной повязки».	<b>3</b>
		Наложение повязок при различных ранениях и кровотечениях.	<b>4</b>
		Выполнение нормативов: «Развертывание пакета перевязочного индивидуального» и «Надевание шлем-маски противогаза на «пораженного».	<b>5</b>
		Переломы и вывихи: понятие, признаки, общие правила оказания первой помощи.	<b>6</b>
		Выполнение нормативов: «Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо)»	<b>7</b>
		Выполнение нормативов: «Наложение закрутки с помощью косынки и других подручных средств на бедро (плечо)»	<b>8</b>
		Выполнение нормативов: «Наложение шин из подручного материала при переломах костей верхних и нижних конечностей».	<b>9</b>
		Аптечка индивидуальная, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный. Состав, предназначение и правила пользования.	<b>10</b>
Основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности		
		Факторы выживания и автономного существования.	<b>1</b>
		Экстремальные условия воинской деятельности, адаптация к ним личного состава, физическая подготовка, как одно из средств адаптации к экстремальным условиям воинского труда.	<b>2</b>
		Способы выживания в условиях различных климатических зон и влияния низких и высоких температур, условий высокогорья на организм. Меры профилактики переохлаждения, обморожения, перегрева организма.	<b>3</b>
		Палатки из табельного имущества, их назначение, расположение на местности и порядок установки.	<b>4</b>
Комплексные занятия	Комплексные занятия	Зимняя военно-спортивная игра на местности. (с элементами основ военного дела, гражданской обороны, основ медицинских знаний, основы безопасности жизнедеятельности).	<b>5</b>
		Летняя военно-спортивная игра на местности. (с элементами основ военного дела, гражданской обороны, основ медицинских знаний, основы безопасности	<b>5</b>

		жизнедеятельности)	
Контрольные занятия	Тестирование	Строевой смотр обучающихся.	2
		Классификационные соревнования. Сдача норматива	2

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам**

- виды и рода войск Вооруженных Сил РФ, их назначение;
- роль Вооруженных Сил в современном обществе и решаемые задачи на современном этапе развития РФ.
- правила поступления в военные учебные заведения РФ и других государств. Уставы Вооруженных Сил РФ
- воинские звания офицерского и сержантского состава;
- общие обязанности военнослужащих;
- права и обязанности военнослужащих.

#### ***Тактическая подготовка***

знают:

- общую характеристику современного боя;
- виды боя и их характеристику;
- организацию мотострелкового отделения и его вооружение;
- действие отделения в обороне, и в наступлении;
- организацию системы огня отделения;
- демаскирующие признаки мины;
- действия солдата в обороне и в наступлении;

умеют:

- передвигаться под огнем противника по любой местности;
- преодолевать препятствия (заграждения);
- выбирать место для наблюдения и стрельбы, а также самоокапываться в бою;
- действовать по сигналам «Радиационная опасность!», «Химическая тревога!», «Воздух!», «Отделение к бою!»

#### ***Военная топография***

знают:

- общие понятия об ориентирах и ориентировании на местности;
- устройства компаса Адрианова.

умеют:

- ориентироваться на местности;
- определять направление магнитного азимута на ориентиры по компасу;
- двигаться на местности по магнитным азимутам.
- измерять расстояния по карте;
- определять географические и прямоугольные координаты по карте;
- ориентировать карту на месте и определять точку своего местоположения;
- читать на карте изображения рельефа, населенных пунктов, гидрографии, дорожной сети, промышленных, сельскохозяйственных и социально-культурных объектов, растительного покрова.

#### ***Гражданская оборона***



знают:

- назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты органов дыхания;
- назначение, общее устройство и правила пользования средствами индивидуальной защиты кожи;
- назначение, общее устройство и правила пользования приборами радиационной и химической разведки.

умеют:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- работать с приборами радиационной и химической разведки.

#### ***Прикладная физическая подготовка***

умеют:

- преодолевать препятствия;
- выполнять приемы рукопашного боя с оружием и без него;
- совершенствовать навыки, приобретенные на уроках физической культуры по гимнастике, легкой атлетике.

#### ***Основы медицинских знаний***

умеют:

- оказывать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях и ожогах;
- накладывать бинтовые повязки при различных видах поражения (ранения) на различные части тела;
- транспортировать пострадавшего.

#### ***Основы безопасности жизнедеятельности***

умеют:

- оборудовать место ночевки с использованием палаток и подручных средств;
- владеют способами добычи и очистки в природе;
- сигнализировать о своем местонахождении при помощи сигналов.

### **Учебно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования раздела</b>	<b>Часы 1 год</b>
1	Вводное занятие	4
3	Уставы ВС РФ	4
4	Тактическая подготовка	4
7	Военная топография	8
8	Гражданская оборона (РХБЗ)	8
9	Общефизическая подготовка	10
10	Преодоление препятствий	2
11	Рукопашный бой	6
12	Основы медицинских знаний	10
13	Основы безопасности жизнедеятельности	4
14	Комплексные занятия	10
15	Контрольные занятия	12

## Перечень нормативов

Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка. Ошибки, снижающие оценку
1	2	3
Тактическая подготовка		
Обнаружение целей, определение их местоположения относительно ориентиров и местных предметов и доклад о результатах наблюдения	Обучаемый занимает место для наблюдения в заданном секторе. В секторе наблюдения на расстоянии 200—500 м от наблюдателя размещены три цели. Обнаружить цели, определить их местоположение относительно ориентиров и местных предметов, расстояние до них и доложить о результатах наблюдения	Оценка: «Отлично» — все три цели обнаружены и расстояние до них определено правильно. «Хорошо» — все три цели обнаружены и расстояние до них определено с ошибкой, не превышающей 15 %. «Удовлетворительно» — обнаружено не менее двух целей, при измерении одного из расстояний допущена ошибка более 15 %. «Неудовлетворительно» — обнаружено менее двух целей или в двух случаях при измерении расстояний допущена ошибка более 15 %. Ошибки: неправильный выбор обучаемым места наблюдения в укрытии; ошибка в измерении расстояния до каждой цели более 15 %
Передвижение на поле боя	Исходное положение – огневая позиция (место для стрельбы). Обучаемый вводится в тактическую обстановку, ему ставится задача на передвижение на новые рубежи. По командам руководителя обучаемый должен преодолеть 20-30 м ускоренным шагом с ведением огня, перебежками — не менее 50 м и переползанием по-пластунски — не менее 10м	Оценка: «Отлично» — все действия выполнены правильно, четко. «Хорошо» — при передвижении допущено не более двух ошибок. «Удовлетворительно» — при передвижении допущено не более трех ошибок. «Неудовлетворительно» — при передвижении допущено более трех ошибок. Ошибки: передвижение без учета особенностей рельефа местности; неправильно выбрано место для стрельбы; не ведется наблюдение за местностью и противником; не используются местные предметы для укрытия; неправильное положение корпуса, оружия при движении, остановках, перебежках и переползании
Выбор огневой позиции (места для стрельбы),	Исходное положение – лежа или стоя. Обучаемый вводится в тактическую	Оценка: «Отлично» — все действия выполнены правильно, четко.

трассировка окопа	обстановку, ему ставится задача на выбор огневой позиции и ее оборудование	<p>«Хорошо» — допущено не более двух ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно»— допущено не более трех ошибок.</p> <p>«Неудовлетворительно»— допущено более трех ошибок.</p> <p>Ошибки:</p> <p>неправильно выбрана огневая позиция;</p> <p>неправильное положение оружия;</p> <p>неправильное использование лопаты;</p> <p>не выдержаны размеры окопа;</p> <p>не ведется наблюдение за противником, действия медленные неуверенные</p>
<b>Огневая подготовка</b>		
Изготовка к стрельбе лежа с упора и разряжение оружия	<p>Обучаемый с оружием в исходном положении в 10 м от места стрельбы (огневой позиции). Оружие в положении «на ремень», магазин снаряжен пятью учебными патронами и находится в сумке на ремне. Руководитель указывает место для стрельбы и дает команду «К бою!».</p> <p>Обучаемый изготавливается к стрельбе с упора (переводит оружие из исходного положения в боевое, заряжает его), выполняет команду «К бою!» (оружие заряжено).</p> <p>Руководитель подает команду «Разряжай!».</p> <p>Обучаемый разряжает оружие из боевого положения в походное, извлекает из магазина патроны, кладет магазин в сумку и становится в исходное положение в 10 м от огневой позиции, с оружием в положении «на ремень». Время – до 1 мин.50 с. Отсчитывается от команды «К бою!» до возвращения обучаемого в исходное положение</p>	<p>Ошибки:</p> <p>нарушение последовательности выполнения приема;</p> <p>выполнение отдельных приемов не по уставу (перевод оружия из положения «на ремень» в руку и т.д.); неправильное положение корпуса и оружия после выполнения приема;</p> <p>не проверено - заряжен ли автомат;</p> <p>норматив выполнен нечетко, медленно</p>
Выполнение упражнения по метанию ручных	В соответствии с упражнениями 1 и 2	

осколочных гранат		
Военная топография		
Определение сторон горизонта по компасу	Обучаемые с компасом – в указанной точке местности. Определить стороны горизонта и показать эти направления по местным предметам (ориентирам). Время – до 3 мин. Отсчитывается от команды «К ориентированию приступить!» до доклада «Готов!».	Ошибки: неумение пользоваться компасом. В качестве ориентиров выбраны плохо заметные на местности предметы; действия медленные, неуверенные
Определение сторон горизонта солнцу и часам	У обучаемого в руках часы (или макет циферблата с установленным на нем временем в данный момент). Определить стороны горизонта и указать по местным предметам (ориентирам). Время - до 3 мин. Отсчитывается от команды «К ориентированию приступить!» до доклада «Готов!».	Ошибки: наверно расположены часы по отношению к солнцу; обучаемый не знает, какой угол на циферблате делят пополам до полудня и после полудня; действия медленные, неуверенные

## Упражнения в метании ручных гранат

### 1 упражнение

#### Метание ручной осколочной гранаты с места

Цель – три атакующих стрелка, или ростовые фигуры, установленные в обозначенном габарите на открытой местности (площадке) по фронту на 10 м и в глубину на 5 м.

Габарит разбивается по глубине на три части: центральную – глубиной 1 м, ближнюю и дальнюю – глубиной по 2 м. Устанавливаются мишени: две — по боковым краям центральной части и одна — в середине дальней части.

Дальность до цели - 25 м. Количество гранат – одна болванка.

Положение для метания: стоя из окопа со ступеньки.

Оценка: «отлично» – за попадание в центральную часть габарита; «хорошо» – за попадание в дальнюю часть габарита; «удовлетворительно» – за попадание в ближнюю часть габарита.

### 2 упражнение

#### Метание противотанковой гранаты по неподвижной цели

Цель – танк в окопе устанавливается в габарите по фронту на 3,5 м и в глубину на 7 м.

Габарит разбивается по глубине на три части: центральную – глубиной 2,5 м, ближнюю и дальнюю – глубиной по 2,25 м.

Дальность до цели – 20-15 м. Количество гранат – 1 болванка противотанковой гранаты.

Положение для метания: стоя из окопа.

Оценка: «отлично» – за попадание в центральную часть габарита; «хорошо»

– за попадание в дальнюю часть габарита; «удовлетворительно» – за попадание в ближнюю часть габарита.

Особенности выполнения упражнения: обучаемый из исходного положения по команде руководителя начинает движение вперед, с ходу занимает окоп, из которого метает гранату до цели.

Дальность до цели измеряется от передней стенки окопа до середины центральной части габарита.

На контрольных занятиях учащиеся (юноши) выполняют следующие нормативы (упражнения, приемы, действия):

- по тактической подготовке – обнаружение целей, определение их местонахождения относительно ориентиров и местных предметов и доклад о результатах наблюдения; выбор огневой позиции (места для стрельбы), трассировка окопа; передвижение на поле боя перебежками и переползанием; упражнения по метанию ручной противотанковой гранаты по цели;

- по огневой подготовке – нормативы по изготовке к стрельбе лежа с упора и разряжению оружия; кроме того, проверяется знание учащимися устройства автомата и ручных осколочных гранат.

#### Условия выполнения упражнения по стрельбе.

Стрельба из пневматической винтовки типа ИЖ- 38 производится из положения

стоя с упора, с опорой на стол или стойку на дистанции 5 метров по мишени №8 (спортивная).

- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;
- время на стрельбу – 15 минут.

### Условия выполнения нормативов

№ п/п	Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Ед-ца измерения	Оценка		
				«5»	«4»	«3»
1	Выносливость. Бег 3000 м.	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта.	мин/сек	12,45	13,10	14,00
2	Сила. Подтягивание	Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху.	кол-во	11	9	6
3	Быстрота. Бег 100 м.	Форма одежды спортивная. Старт низкий.	сек	14,5	15,6	16,2
4	Челночный бег 10*10	Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная.	сек	28	29	31
5	Метание гранаты 700 гр.	Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров.	метры	40	35	32
6	Неполная разборка автомата	Автомат на столе. Обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке.	сек	13	14	17
7	Сборка автомата	Сборка автомата Калашникова производится в обратной последовательности.	сек	23	25	30
8	Надевание противогаза ГП-5	Противогазы находятся в походном положении. надеваются по команде «ГАЗЫ». Каждая ошибка снижает оценку на один балл.	сек	8	9	10
9	Надевание противогаза на пораженного	Обучаемый в противогазе находится около пораженного со стороны головы. По команде, одевает противогаз на пораженного.	сек	15	16	17
10	Надевание респиратора Р-1	Респираторы находятся в походном положении. По команде «Респиратор надеть»-выполняют норматив.	сек	8	9	10
11	Надевание ОЗК «Плащ в рукава» и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть» «Газы». Выполняют в последовательности команд.	мин/сек	3,30	4,00	4,30
12	Надевание ОЗК в виде накидки и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Химическая тревога» надевают противогаз, плащи в виде накидки.	сек	40	45	55
13	Подготовка прибора ДП-5 к работе	ДП-5, источник питания, формуляр лежат на столе. По команде «Прибор проверить и подготовить к работе» выполняют норматив.	-	без ошибок	1 ошибка	2 ошибки

## Литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классов/ А.А. Волошин, Н.Н.Грачев и др. - М.: Дрофа, 2007.-256 с.
2. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. Для учителя / Сост. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
3. М.: Просвещение, 2007. - 160 с.
4. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности / Сост. Б.И. Мишин. - М: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 285с.
5. Беспятова Н.К., Д.Е.Яковлев. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации – М.: Айрис-пресс, 2006.
6. Касимова Т.А. Яковлев Д.Е. Патриотическое воспитание школьников: метод. Пособие / 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.
7. Микрюков В.Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе: 1-11 классы. М.: ВАКО, 2009.
8. Опыт патриотического воспитания младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности: Пособие по реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы» / Под ред. Г.Н.Абросимовой, М.Е. Трубачевой. – М.: АРКТИ, 2004. (Развитие и воспитание)
9. Патриотический клуб «Память»: воспитательная программа для учащихся 7-11 классов / авт.-сост. В.А.Бартеньева. Волгоград: Учитель, 2009.
10. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе: Методическое пособие / Авт.-сост.. А.К.Быков, И.И.Мельниченко. – М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с. – (Растим патриотов России).
11. Патриотическое воспитание школьников. 5-11 классы: устные журналы, тематические вечера, литературные композиции / авт.-сост. Н.А. Белибихина, Л.А.Калитвенцева, Попова Г.П. – Волгоград: Учитель, 2007.
12. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / авт.-сост. И.А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006.
13. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
14. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
15. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
16. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
17. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
19. CD-диск TeachPro ОБЖ 10 класс - ООО «Мультимедиа Технологии и Дистанционное обучение», 2007.
20. <http://www.arbt.ru>