

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образование Сакмарский район

МУ "Отдел образования администрации МО Сакмарский район"

МБОУ "Тат.Каргалинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО эстетическо-  
развивающего цикла

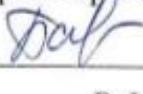


О.И. Рафикова

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

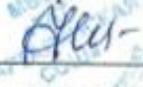


Р.Ф. Бакиева

пр. № 08 от « 31 »  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Т.Ф. Низамутдинова

пр. № 08 от  
« 31 » 08 2023  
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Начальная военная подготовка»

Уровень образования: среднее общее образование

10 класс

Срок реализации: 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Российская Федерация занимает ведущее место среди государств, твёрдо и последовательно отстаивающих свой политический, экономический, культурный и духовно-нравственный суверенитет.

Этот процесс сопровождается возрастающим противодействием со стороны США и их союзников, которые для сохранения своего глобального доминирования развернули масштабную кампанию, направленную на разрушение Российского государства, разложение гражданского общества и уничтожение культурно-исторической самобытности российских народов, основанной на традиционных духовно-нравственных ценностях.

Современные вызовы и угрозы диктуют необходимость укрепления обороноспособности нашей Родины и повышения боеспособности её вооружённых защитников. В этих условиях в системе военно-патриотического воспитания на первый план выходят такие задачи, как формирование у подрастающего поколения возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к достойному служению обществу, государству и подготовки старшеклассников к честному выполнению воинского долга.

Растёт общественный запрос на качественное совершенствование системы военно-патриотического воспитания, наполнение её конкретным содержанием, обучение допризывной молодёжи знаниям, умениям и навыкам, отвечающим актуальным потребностям и уровню развития современной Российской армии и соответствующим решаемым ею сегодня задачам.

Также имеется необходимость приведения существующей системы обучения граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в соответствие с требованиями новой редакции Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Расширить знания обучающихся об обороне государства, составе и структуре Вооружённых Сил Российской Федерации, овладеть начальными элементами тактической, инженерной и технической подготовки, приобрести практические навыки обращения с оружием, оказания первой помощи на поле боя, действий в условиях радиационного, химического и биологического заражения местности, получить физическую и психологическую закалку позволит проведение учебных сборов по программе внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка» (далее — программа).

Учебные сборы по основам военной службы организуются в соответствии с Федеральным законом от 28 марта 1998 г.

№ 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. № 1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе», Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года, утверждённой распоряжением Прави-

тельства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р, Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 февраля 2010 г. № 96/134 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

В программе конкретизируется содержание тем и приводится последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа предусматривает изучение военного дела в объёме одиночной подготовки военнослужащего мотострелковых войск, что позволяет в короткие сроки овладеть знаниями и навыками, необходимыми для скорейшей адаптации при призыве на военную службу и при поступлении в высшие учебные заведения Минобороны России, Росгвардии, МВД России, МЧС России, ФСБ России.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»

**Цель** — расширение и практическое закрепление знаний, умений и навыков военного дела, полученных при освоении раздела «Основы военной службы» федеральной рабочей программы среднего общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности».

На достижение этой цели направлены следующие **задачи: Образовательные:**

1 . Создать условия для приобретения обучающимися новых знаний, умений, навыков и компетенций в области обороны и основ безопасности жизнедеятельности .

2 . Углубить и обеспечить практическое закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях, приобретение практических навыков, необходимых юношам для быстрой адаптации к военной службе, знакомство с вооружением и военной техникой, основными видами боевых действий и действиями военнослужащих в различных условиях, выполнение практических стрельб .

3 . Расширить знания об истории, назначении и структуре Вооружённых Сил Российской Федерации, дать участникам сборов необходимые знания о повседневной жизни и быте военнослужащих и практические навыки в этом направлении, сформировать понимание роли дисциплины и воинских уставов в жизни Вооружённых Сил Российской Федерации .

4 . Обеспечить изучение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства: о воинской обязанности и воинском учёте, обязательной и добровольной подготовке к военной службе, прохождении военной службы по призыву и в добровольном порядке (по кон-

тракту), пребывании в запасе, правах, обязанностях и ответственности военнослужащих и граждан, находящихся в запасе .

5 . Создать условия для изучения основ безопасности военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основ тактической, строевой, инженер- ной подготовки, основ оказания первой помощи, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и ос- нов связи .

#### **Воспитательные:**

1 . Содействовать формированию морально-политических и психологиче- ских качеств гражданина, необходимых для про- хождения военной службы .

2 . Обеспечить воспитание у обучающихся патриотизма, глубокого уважения к государственным символам Российской Федерации, историческому и культурно- му прошлому России, гордости за свою страну, Вооружённые Силы и их боевые традиции, готовности к службе в их рядах и защите своей Родины.

3 . Способствовать профессиональной ориентации, укреплению нравственных ориентиров и формированию положительной мотивации к профессии защитника Родины .

#### **Развивающие:**

1 . Способствовать формированию у обучающихся социальной активности .

2 . Содействовать формированию знаний о правилах поведения военнослужащих, воинской вежливости, основах воинского этикета и выполнения воинских ритуалов .

3 . Способствовать военно-профессиональной ориентации на овладение военно- учётными специальностями и выбору профессии офицера.

4 . Создать условия для формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родин.

5 . Создать условия для самореализации личности путём включения в разнооб- разные виды деятельности.

6 . Способствовать формированию и развитию навыков общения и взаимодей- ствия в совместной коллективной деятельности.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа ориентирована на обучающихся 10 классов общеобразовательных организаций, обучающихся 1-го и 2-го курсов образовательных организаций среднего профессионального образования .

Программа рассчитана на 35 часов, в рамках которых пред- усмотрены такие формы работы, как теоретические, практические и комплексные занятия, беседы и встречи с военнослужащими и ветеранами, показательные занятия, экскурсии в воин- ские части (на кораблях), военно-тактические и военно-спортивные игры .

Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, распоряд- ком дня и предполагает геймификацию (объединение всех элементов образова- тельно-воспитательного процесса в единый игровой сценарий). Занятия проводятся в практико-ориентированном формате. По итогам обучения целесооб- разно проведение комплексного занятия, предусматривающего демонстрацию

обучающимися компетенций, сформированных в ходе освоения учебной программы.

## ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ

Поставленные задачи достигаются через комплексный подход, объединяющий содержательные блоки: базовый и тематический .

**Базовый блок** предусматривает решение традиционных задач приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для личностной и профессиональной самореализации старшеклассника в рамках освоения учебной программы .

**Учебный план программы сборов** выполняется через основные занятия по девяти учебным модулям: тактическая подготовка, огневая подготовка, основы технической подготовки и связи, инженерная подготовка, радиационная, химическая и биологическая защита, первая помощь (тактическая медицина), общевойсковые уставы, строевая подготовка, основы безопасности военной службы .

**Тематический блок (вариативный компонент образовательной программы «Патриотическое воспитание и профессиональная ориентация»)** реализуется в форме комплекса мероприятий патриотического воспитания, спортивно-массовой и культурно-досуговой работы, а также профессиональной ориентации .

В целях обеспечения соблюдения требований безопасности обучающимися предусмотрен комплекс мероприятий, включающий в себя инструктаж в ходе вводного занятия (в день заезда), ознакомление с требованиями безопасности перед каждым занятием . Кроме того, запланировано изучение вопросов безопасного обращения с оружием .

Программа может быть реализована в течение одного учебного года в форме проведения 5-дневных учебных сборов на базе учебно-методических центров военно-патриотического воспитания молодёжи «Авангард», соединений и воинских частей Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов . В местах, где соединения и воинские части отсутствуют, учебные сборы организуются при образовательных организациях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»

---

Занятия в рамках курса направлены на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения .

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения .

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения курса «Начальная во-

енная подготовка», должны способствовать процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и проявляться прежде всего в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, гордости за российские достижения, бережном отношении к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, готовности к осознанному исполнению воинского долга и вооружённой защите Отечества .

#### ***Гражданское воспитание:***

сформированность осознанного отношения к необходимости защиты Отечества, соблюдению законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы;  
осознание своих конституционных прав, обязанностей и ответственности по защите Отечества;  
готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  
готовность к взаимодействию с обществом и государством в интересах обеспечения военной безопасности государства;  
готовность к участию в деятельности государственных, социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения безопасности государства.

#### ***Патриотическое воспитание:***

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее российской армии и флота;  
ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям России в области обороны;  
сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убеждённость и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу .

#### ***Духовно-нравственное воспитание:***

осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;  
сформированность представления о принципах гуманизма, правилах и методах ведения войны, соблюдения прав участников вооружённых конфликтов, осознанное отношение к соблюдению норм международного гуманитарного права;  
сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к безопасности общества и государства;  
ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества .

#### ***Эстетическое воспитание:***

эстетическое отношение к миру в сочетании с военной культурой;

понимание и принятие эстетики военной формы, воинских ритуалов и боевых традиций .

#### ***Физическое воспитание:***

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;  
знание приёмов оказания первой помощи и тактической медицины, готовность применять их в случае необходимости;  
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
интерес к военно-прикладным видам спорта;  
осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

#### ***Трудовое воспитание:***

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;  
готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе военной службы;  
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;  
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни .

#### ***Экологическое воспитание:***

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности общества и государства;  
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования в процессе военной службы;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;  
расширение представлений о деятельности экологической направленности .

#### ***Ценности научного познания:***

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития военной науки, современных представлений о воинской деятельности;  
понимание научно-практических основ военной службы, осознание значения военно-профессиональной деятельности в жизни общества и государства;  
способность применять научные знания в процессе выполнения обязанностей военной службы, в том числе способность обоснованно и безопасно действовать в условиях ведения боевых действий .

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе реализации курса внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка», должны отражать овладение

универсальными учебными действиями.

Овладение универсальными познавательными действиями

***Базовые логические действия:***

самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы обеспечения военной безопасности государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать;

устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в военной сфере, выявлять их закономерности и противоречия;

определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме военной службы, оценивать риски возможных последствий собственных действий;

моделировать объекты (события, явления), связанные с военной службой, анализировать их различные состояния для решения практических задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;

планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

развивать творческое мышление при решении ситуационных задач .

***Базовые исследовательские действия:***

владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в военно-профессиональной сфере;

владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач;

анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;

раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения учебных задач, связанных с военной службой, переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь .

***Работа с информацией:***

владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении усло-

вий информационной безопасности;  
создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;  
оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;  
владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;  
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены .

## **Овладение универсальными коммуникативными действиями**

### ***Общение:***

соблюдать правила воинской вежливости и субординации, понимать значение социальных ролей «начальник» — «подчинённый»;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### ***Совместная деятельность:***

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **Овладение универсальными регулятивными действиями**

### ***Самоорганизация:***

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений, давать оценку новым ситуациям;  
оценивать приобретённый опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных обла-

стях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

### ***Самоконтроль:***

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению .

### ***Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:***

самосознания, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты .

### ***Принятие себя и других людей:***

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека .

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Предметные результаты** освоения Программы представлены с учётом специфики содержания вопросов, затрагиваемых в ходе проведения учебных сборов .

В период проведения учебных сборов обучающиеся получают ряд новых знаний, навыков и умений, дополняющих содержание школьной программы, которые должны мотивировать их к получению военно-учётной специальности, способствовать быстрой адаптации к службе в Вооружённых Силах и помогать в выборе будущей профессиональной деятельности .

### ***Обучающиеся должны знать:***

героическую историю Российского государства, Государственные символы Российской Федерации;

историю создания Вооружённых Сил Российской Федерации, их основные традиции;

структуру и задачи, решаемые Вооружёнными Силами Российской Федерации;

назначение и устройство основных видов стрелкового оружия, состоящего

на вооружении Сухопутных войск;  
порядок и правила стрельбы из стрелкового оружия;  
основы оказания первой помощи на поле боя;  
боевые и технические характеристики основных образцов военной техники;  
основы тактической, инженерной, разведывательной, технической подготовки и связи;  
приёмы и правила выполнения действий солдата в бою;  
основные положения общевоинских уставов, права и обязанности военнослужащих;  
нормы и правила повседневной жизни и быта военнослужащих .

*Обучающиеся должны иметь представление:*

о возможностях человеческого организма;  
о боевых и технических характеристиках боевой техники;  
об основах общевойскового боя;  
об организации и тактике действий подразделений мотострелковых войск;  
о порядке инженерного оборудования позиции отделения;  
об особенностях применения БПЛА на поле боя .

*Обучающиеся должны уметь:*

вести огонь из стрелкового оружия;  
выполнять строевые приёмы;  
правильно ориентироваться на местности;  
действовать на поле боя;  
оборудовать окоп для стрельбы лёжа;  
оказать первую помощь;  
пользоваться средствами радиосвязи, вести радиообмен;  
демонстрировать физическую подготовку и военную выправку .

Достижение указанных предметных результатов обеспечивается их детальным раскрытием для каждого модуля курса .

## **Модуль № 1 «Тактическая подготовка»:**

классифицировать основные виды тактических действий подразделений;  
иметь представление об организационной структуре отделения и задачах личного состава в бою;  
характеризовать отличительные признаки подразделений иностранных армий;  
выработать алгоритм действий в бою;  
знать и объяснять боевой порядок отделения в обороне и наступлении;  
владеть способами действий солдата в обороне, наступлении, при ведении наблюдения, действовать по сигналам оповещения и управления;  
действовать и принимать обоснованное решение при внезапном нападении противника, решать ситуационные задачи;  
выполнять тактические перемещения в составе групп, занимать позиции, преодолевать заграждения;  
актуализировать информацию о военной топографии и ориентированию на местности;  
знать и практически применять способы ориентирования на местности, владеть приёмами выживания;

классифицировать приборы наблюдения;  
владеть способами действия разведчика при наблюдении за противником;  
обоснованно действовать при получении оружия и военного имущества;  
решать ситуационные задачи;  
выполнять практические действия при совершении марша, внезапном нападении противника, преодолении заражённого участка местности .

### **Модуль № 2 «Огневая подготовка»:**

иметь представление о вооружении отделения и тактико-технических характеристиках стрелкового оружия;  
классифицировать виды стрелкового оружия и ручных гранат;  
иметь представление о перспективах развития стрелкового оружия;  
знать назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов и принадлежностей, общее устройство ручных гранат;  
уверенно и безопасно обращаться с оружием;  
выполнять практические действия по неполной разборке и сборке автомата Калашникова;  
знать порядок подготовки к бою ручных гранат;  
знать и соблюдать меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием;  
самостоятельно оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;  
владеть навыками прицеливания и производства выстрела;  
выполнять практические действия по изготовке к стрельбе из различных положений;  
знать условия выполнения упражнений начальных стрельбы и метания ручных гранат;  
выполнять нормативы по снаряжению магазина боеприпасами и изготовке для стрельбы из положения лёжа;  
выполнять упражнения начальных стрельб и метания учебно-имитационных ручных гранат .

### **Модуль № 3 «Основы технической подготовки и связи»:**

иметь представления об основных образцах вооружения и военной техники, классифицировать виды боевых машин;  
знать основные тактико-технические характеристики боевых машин;  
иметь представление о способах боевого применения беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) и ведения разведки местности с помощью БПЛА;  
знать алгоритм противодействия БПЛА противника;  
выполнять практические действия по управлению БПЛА;  
иметь представление о видах, предназначении, тактико-технических характеристиках средств связи;  
классифицировать средства связи отделения;  
иметь представление об устройстве радиостанций и подготовке их к работе;  
знать порядок перехода на запасные и резервные частоты радиостанций;  
знать основные требования к ведению радиопереговоров;  
иметь представление о способах обмана противника при ведении радиопереговоров;

выполнять практические действия по подготовке радиостанции к применению и ведению радиопереговоров .

#### **Модуль № 4 «Инженерная подготовка»:**

иметь представление о порядке и сроках инженерного оборудования позиции отделения и окопа для стрелка;  
знать назначение и порядок применения шанцевого инструмента;  
иметь представление о способах маскировки окопа для стрельбы лёжа;  
выполнять практические действия по оборудованию окопа для стрельбы лёжа;  
классифицировать типы мин;  
знать общее устройство и принцип действия противотанковых и противопехотных мин;  
иметь представление о типах мин и порядке их установки;  
выполнять практические действия по подготовке и установлению противотанковых и противопехотных мин;  
знать демаскирующие признаки установки мин;  
иметь представление о порядке обнаружения и обезвреживания взрывоопасных предметов;  
выполнять практические действия по обнаружению мин с использованием миноискателя, щупа, кошки .

#### **Модуль № 5 «Радиационная, химическая и биологическая защита»:**

иметь представление о об оружии массового поражения;  
классифицировать виды ядерных взрывов;  
знать о поражающих свойствах ядерного взрыва, зажигательного оружия, признаках применения отравляющих веществ и биологического оружия;  
уверенно действовать при применении противником оружия массового поражения;  
знать назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты;  
обладать навыком использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;  
знать порядок оказания первой помощи при поражении ядерным, химическим и бактериологическим (биологическим) оружием;  
знать правила поведения на заражённой местности;  
выполнять нормативы по радиационной, химической и биологической защите;  
уметь пользоваться войсковыми средствами радиационного и химического контроля;  
знать порядок подготовки к работе измерителей доз и войскового прибора химической разведки;  
выполнять практические действия по измерению уровня радиационного фона .

#### **Модуль № 6 «Первая помощь (Тактическая медицина)»:**

иметь представление о алгоритме оказания первой помощи; б знать состав и назначение средств оказания первой помощи; б классифицировать типы ранений;  
знать порядок и условия остановки различных видов кровотечений, иммобилизации конечностей, действий при отсутствии признаков жизни, наруше-

нии проходимости дыхательных путей, общем переохлаждении и отморожении, перегревании и ожогах;  
выполнять практические действия по оказанию первой помощи (проведение сердечно-лёгочной реанимации, восстановление проходимости дыхательных путей, остановка кровотечения, наложение повязок, иммобилизация, психологическая поддержка);  
иметь представление о зонах эвакуации (красная, жёлтая, зелёная);  
знать об объёмах оказания первой помощи в зонах эвакуации;  
иметь представление о порядке использования штатных и подручных средств эвакуации;  
выполнять практические действия по эвакуации раненых с поля боя.

#### **Модуль № 7 «Общевойсковые уставы»:**

знать права и обязанности военнослужащих;  
иметь представление о принципах единоначалия;  
уверенно определять знаки различия и воинские звания военнослужащих;  
оценивать риски нарушения воинской дисциплины, самостоятельно выработать модель поведения в воинском коллективе;  
знать смысл понятия «внутренний порядок», роль лиц суточного наряда в его поддержании;  
иметь представление об обязанностях лиц суточного наряда по роте;  
обладать навыками, необходимыми для освоения обязанностей дневального по роте;  
классифицировать виды караулов и их предназначение;  
знать смысл понятия «неприкосновенность часового»;  
понимать обязанности часового и особенности применения оружия;  
оценивать риски нарушения порядка несения караульной службы, быть готовым к несению караульной службы.

#### **Модуль № 8 «Строевая подготовка»:**

иметь представление об основных положениях строевого устава;  
знать и практически выполнять строевые приёмы на месте;  
понимать алгоритм выполнения строевых приёмов в движении;  
знать и практически выполнять строевые приёмы в движении без оружия;  
понимать алгоритм выполнения строевых приёмов с оружием;  
знать и практически выполнять строевые приёмы с оружием на месте;  
знать и практически выполнять основные строевые приёмы в составе подразделения в движении.

#### **Модуль № 9 «Основы безопасности военной службы»:**

классифицировать опасные факторы военной службы, виды нарушений правил и мер безопасности;  
знать и соблюдать меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием;  
оценивать риски нарушения правил и мер безопасности, обладать навыками минимизации рисков.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК** (вариативный компонент «Патриотическое воспитание и профессиональная ориентация»)

### **Модуль «Структура органов государственной власти. Права и обязанности граждан, включая воинскую обязанность. Взаимодействие гражданина с государством и обществом, гражданские инициативы и волонтерство»**

Участники сборов получают представление:

- о структуре органов государственной власти Российской Федерации;
- о конституционных гарантиях прав и свобод граждан, об обязанностях граждан перед государством и обществом, о воинской обязанности;
- о гражданственности, патриотизме и их взаимосвязи;
- о правообразующих принципах: равенство, свобода, справедливость, о сфере правовых отношений между людьми, а также между личностью и государством, регулируемых действующим правом;
- об институтах гражданского общества, политических партиях и общественных объединениях;
- о роли и значении волонтерской деятельности в развитии общества и государства .

### **Профориентационный модуль «Профессии будущего — современная наука и высокие технологии в военной сфере, военные и гражданские специальности»**

Участники сборов получают представление:

- о тенденциях развития и изменениях на рынке труда;
- о военно-учётных специальностях;
- об организации подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ, России, МЧС России, Росгвардии и др .;
- о новых и перспективных военных профессиях .

### **Модуль «Гибридные войны и невоенные конфликты в современном мире, противодействие негативным тенденциям в международных отношениях»**

Участники сборов получают представление:

- о конструктивных и деструктивных ценностях;
- о том, как формируется личностная система ценностей;
- о разных видах воздействий на общественное сознание;
- о роли средств массовой информации в современном мире и об их влиянии на общество;
- о роли пропаганды в информационно-психологическом противостоянии на международной арене;
- о невоенных мерах воздействия в системе международных отношений;
- о технологиях ведения гибридных войн;
- о признаках искажения информации в целях негативного воздействия на общество;
- о методах и средствах воздействия на общество в целях дестабилизации .

## **Модуль «Ратные страницы истории Отечества. Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов»**

Участники сборов получают представление:

- о событиях, ставших основой государственных праздников и памятных дат России;
- о причинах начала Великой Отечественной войны и усилиях СССР по её предотвращению;
- об основных битвах и операциях Великой Отечественной войны (Битва за Москву, Сталинградская битва, Курская дуга, битва за Кавказ, освобождение Украины, операция «Багратион», освобождение Европы, Берлинская операция);
- вкладе народа в победу на трудовом фронте;
- героях Великой Отечественной войны;
- значении Великой Отечественной войны в жизни каждой семьи участников сборов .

**В ходе изучения спортивной программы** участники сборов получают представление:

- О технике выполнения базовых упражнений общей физической подготовки (ОФП);
- О технике безопасности при занятиях физической культурой.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»

---

## БАЗОВЫЙ БЛОК

### Модуль № 1 «Тактическая подготовка»

Основы общевойскового боя . Основные виды боя: оборона, наступление . Понятие тактических действий .

Организационно-штатная структура и боевые возможности мотострелкового отделения Сухопутных войск Российской Федерации . Задачи отделения в различных видах боя .

Ознакомление с организационно-штатной структурой подразделений иностранных армий (НАТО, КНР) .

Состав, назначение, характеристики, порядок размещения современных средств индивидуальной бронезащиты и экипировки .

Действия отделения в обороне . Способы перехода к обороне . Позиция отделения в обороне . Назначение ориентиров . Система огня отделения и сектора обстрела стрелков . Сигналы оповещения, управления и взаимодействия . Действия наблюдателя .

Действия отделения в наступлении. Боевой порядок отделения в наступлении . Преодоления заграждений . Перебежки и переползания. Действия в составе боевых групп .

Задачи отделения в разведке и способы их выполнения . Ориентирование на местности с использованием карты, компаса, местных предметов, а также современного навигационного оборудования .

Выбор, оборудование и маскировка места наблюдения . Приборы наблюдения . Выживание в особых условиях .

Сигналы оповещения . Действия личного состава по тревоге . Получение оружия, средств индивидуальной защиты и экипировки . Походный порядок взвода . Задачи и способы действий дозорного отделения и пеших дозорных .

Действия при внезапном нападении противника и преодоление заражённого участка местности .

### Модуль № 2 «Огневая подготовка»

Вооружение мотострелкового отделения . Назначение и тактико-технические характеристики основных видов стрелкового оружия и ручных гранат . Перспективы развития современного стрелкового оружия.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов и принадлежностей . Принцип устройства и действие автоматики . Возможные задержки при стрельбе и их устранение . Порядок неполной разборки автомата Калашникова и сборки после неполной разборки . Устройство гранат РГД-5, Ф-1, РГН, РГО .

Требования Курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок, изучение условий упражнения. Классификация целей на поле боя и их краткая характеристика. Простейшая огневая задача, её сущность и алгоритм решения.

Способы ведения огня из автомата . Наводка оружия, сущность, виды и приёмы производства выстрела . Выбор момента выстрела . Изготовка для стрельбы из различных положений . Условия выполнения начальных стрельб . Занятие на учебно- тренировочных средствах . Отработка нормативов, усовершенствование знаний по устройству оружия . Действия со стрелковым оружием .

Выполнение упражнений начальных стрельб 1 УНС и гранатометаний .

### **Модуль № 3 «Основы технической подготовки и связи»**

Ознакомление с основными образцами вооружения и военной техники Сухопутных войск . Виды, назначение, общее устройство и тактико-технические характеристики основных образцов боевых машин Сухопутных войск (БМП-3; БТР-82А, танк Т-80, Т-90) .

Боевая робототехника — оружие будущего в настоящем . Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство БПЛА . Ведение разведки местности с использованием БПЛА . Способы противодействия БПЛА противника .

Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций . Подготовка радиостанции к работе, настройка частот (диапазонов) .

Порядок ведения радиообмена . Особенности назначения позывных . Переход на запасные и резервные частоты . Меры по обману противника при ведении радиопереговоров по открытым каналам связи .

### **Модуль № 4 «Инженерная подготовка»**

Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение. Заточка и правка инструмента . Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность отрывки окопа для стрелка .

Минно-взрывные противотанковые, противопехотные и смешанные инженерные заграждения.

Основные виды противотанковых и противопехотных мин отечественного и зарубежного производства. Средства разведки и разминирования. Особенности разведки дорог, мостов, зданий . Способы обнаружения и обезвреживания взрывоопасных предметов .

### **Модуль № 5 «Радиационная, химическая и биологическая защита»**

Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения . Его роль в современном бою . Поражающие факторы ядерных взрывов, средства и способы защиты от них .

Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия.

Поражающие свойства зажигательного оружия и средства его применения . Назначение, устройство и подбор по размеру средств индивидуальной защиты . Использование их в положениях «походное», «наготове» и «боевое», подаваемые при этом команды .

Сигналы оповещения о применении противником оружия массового поражения

и порядок действий по ним .

Назначение и устройство индивидуального противохимического пакета и правила пользования им . Правила поведения на заражённой местности . Назначение, устройство и порядок работы с войсковым измерителем дозы ИД-1 и войсковым прибором химической разведки (ВПХР) .

### **Модуль № 6 «Первая помощь (Тактическая медицина)»**

Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.

Основные типы ранений на поле боя . Приёмы первой помощи . Остановка кровотечения . Наложение повязок . Иммобилизация конечностей .

Способы поиска, сближения и эвакуации раненых с поля боя . Штатные и подручные средства эвакуации раненых . Реанимационные мероприятия .

### **Модуль № 7 «Общевоинские уставы»**

Общие обязанности, права и ответственность военнослужащих . Содержание воинской дисциплины . Правила взаимоотношений между военнослужащими и ответственность за их нарушение .

Сущность единоначалия и приказа командира (начальника) .

Воинские звания . Обязанности солдата (матроса) .

Организация размещения и быта военнослужащих . Распределение времени и внутренний порядок . Состав и назначение суточного наряда . Обязанности дежурного и дневального по роте. Ответственность за нарушение порядка несения внутренней службы .

Виды караулов . Назначение и состав караула . Подготовка караула . Неприкосновенность часового . Обязанности часового, порядок применения оружия .

### **Модуль № 8 «Строевая подготовка»**

Строй и управление ими . Обязанности военнослужащих перед построением и в строю . Развёрнутый и походный строй от- деления (взвода) . Строевые приёмы на месте .

Строевые приёмы в движении без оружия . Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй .

Строевая стойка с оружием . Выполнение воинского приветствия с оружием . Строевые приёмы с оружием на месте (авто- матом) .

Движение в походном строю . Перестроение взвода . Перемена направления движения . Выполнение воинского приветствия в движении . Ответ на приветствие в составе подразделения .

### **Модуль № 9 «Основы безопасности военной службы»**

Опасные факторы военной службы в процессе повседневной деятельности и боевой подготовки . Мероприятия по обеспечению безопасности военной службы .

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК** (вариативный компонент «Патриотическое воспитание и профессиональная ориентация»)

**Модуль «Структура органов государственной власти Российской Федерации. Права и обязанности гражданина, воинская обязанность. Взаимодействие гражданина с государством и обществом, гражданские инициативы и волонтерство»**

Права, свободы и обязанности граждан в соответствии с Конституцией Российской Федерации .

Система органов государственной власти федерального и регионального уровней .

Правовая сфера жизни общества . Правообразующие принципы .

Проявления гражданственности в повседневной жизни .

Патриотизм и псевдопатриотизм, взаимосвязь патриотизма и гражданственности .

Гражданское общество и его институты, система политических и общественных объединений .

**Модуль «Профессии будущего — современная наука и высокие технологии в военной сфере, военные и гражданские специальности»**

Специфика рынка труда . Военно-учётные специальности .

Высшие учебные заведения Минобороны России и других федеральных органов исполнительной власти, где предусмотрена военная служба .

Высокие технологии, их использование в военной сфере .

**Модуль «Гибридные войны и невоенные конфликты в современном мире, противодействие негативным тенденциям в международных отношениях»**

Конструктивные и деструктивные ценности.

Система общественных и личностных ценностей, расстановка приоритетов.

Влияние средств массовой информации на общество . Способы и инструменты формирования общественного мнения . Информационно-психологическая война.

От холодной войны к гибридной войне . Стратегия гибридных войн .

Концепция «мягкой силы» .

Ложная и недостоверная информация: основные признаки . Невоенные «факторы силы» в международных конфликтах .

**Модуль «Ратные страницы истории Отечества. Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов»**

События, ставшие основой государственных праздников и памятных дат России .

Причины начала Великой Отечественной войны и усилия СССР по её предотвращению .

Основные битвы и операции Великой Отечественной войны (Битва за Москву, Сталинградская битва, Курская дуга, битва за Кавказ, освобождение Украи-



**Тематический блок (вариативный компонент  
«Патриотическое воспитание и профессиональная ориентация»)**

№ п/ п	Мо- дуль	Количество часов				Общее коли- чество часов
		1- й ден ь	2- й ден ь	3- й ден ь	4- й ден ь	
1	Структура органов государственной власти Российской Федерации . Права и обязанности гражданина, воинская обязанность	1				1
2	Профессии будущего — современная наука и высокие технологии в военной сфере, военные и гражданские специальности		1			1
3	Гибридные войны и невоенные конфликты в современном мире			1		1
4	Ратные страницы истории Отечества . Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов				1	1
5	Турниры по игровым видам спорта . Выполнение нормативов ВФСК ГТО	1	1	1	1	4
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА"**  
**(УЧЕБНЫЕ СБОРЫ ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ)**

<b>Те- мы</b>	<b>Основное содержа- ние</b>	<b>Основные виды дея- тельности обуча- ющихся</b>
<b>БАЗОВЫЙ БЛОК</b>		
<b>Модуль № 1 «Тактическая подготовка» (7 ч)</b>		
<i>Теоретическое за- нятие (1 ч).</i> Основ- ные виды тактиче- ских действий . Ор- ганизацион- но-штатная структура мото- стрелкового от- деления (взвода)	Основы общевойскового боя . оборо- на . Наступ- ление . Тактические дей- ствия . Организационно-штатная структура и боевые воз- можности отделения . Задачи отделения в раз- личных видах боя . Ознакомление с органи- зационно- штатной структурой подразделе- ний иностранных армий (НАТО, КНР)	Классифицируют основ- ные виды тактических действий подразделе- ний . Формируют представле- ние об организационной структуре отделения и задачах личного состава в бою . Характеризуют отличи- тельные признаки под- разделений иностран- ных армий . Вырабатывают алго- ритм действий в бою
<i>Практическое заня- тие (2 ч).</i> Основы действий мотострел- ко- вого отделения в обороне и наступлении	Состав, назначение, ха- рактеристи- ки, порядок размещения современ- ных средств индивиду- альной бронезащиты и экипировки . Действия отделения в обороне . Способы пере- хода к обороне . Позиция отделения в обороне .	Объясняют боевой поряд- ок отделе- ния в обо- роне и наступлении . Раскрывают способы действий солдата в обо- роне и наступлении . Раскрывают способы действия наблюдателя . Действуют по сигналам оповещения и управле- ния .

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Назначение ориентиров . Система огня отделения и сектора обстрела стрелков . Сигналы оповещения, управления и взаимодействия . Действия наблюдателя . Действия отделения в наступлении. Боевой порядок отделения в наступлении . Преодоления заграждений . Перебежки и переползания . Действия в составе боевых групп</p>	<p>Вырабатывают алгоритм действий при внезапном нападении противника . Решают ситуационные задачи . Выполняют тактические перемещения в составе групп, занимают позиции, преодолевают заграждения</p>
<p><i>Практическое занятие (2 ч).</i> Действия мотострелкового отделения в разведке</p>	<p>Задачи отделения в разведке и способы их выполнения. Ориентирование на местности с использованием карты, компаса, местных предметов, а также современного навигационного оборудования . Выбор, оборудование и маскировка места наблюдения . Приборы наблюдения . Выживание в особых условиях</p>	<p>Актуализируют информацию о военной топографии и ориентированию на местности. Раскрывают способы ориентирования на местности различными способами. Классифицируют приборы наблюдения . Раскрывают способы действия разведчика при наблюдении за противником . Выполняют практические действия по ориентированию на местности, применяют приёмы выживания</p>

<p><i>Комплексное практическое занятие (2 ч).</i>  Действия мотострелкового отделения в дозоре</p>	<p>Сигналы оповещения .  Действия личного состава по тревоге . Получение оружия, средств индивидуальной защиты и экипировки . Походный порядок взвода . Задачи и способы действий дозорного отделения и пеших дозорных .  Действия при внезапном нападении противника и преодоление заражённого участка местности</p>	<p>Актуализируют порядок действий военнослужащих по сигналам оповещения .  Вырабатывают алгоритм действий при получении оружия и военного имущества .  Решают ситуационные задачи . Выполняют практические действия при совершении марша, внезапном нападении противника, преодолении заражённого участка местности</p>
<p><b>Модуль № 2 «Огневая подготовка» (7 ч)</b></p>		
<p><i>Классное занятие (7 ч).</i>  Виды, назначение и тактико-технические характеристики стрелкового оружия и ручных гранат Сухопутных войск</p>	<p>Вооружение мотострелкового отделения . Назначение и тактико-технические характеристики основных видов стрелкового оружия и ручных гранат .  Перспективы развития современного стрелкового оружия</p>	<p>Актуализируют информацию о вооружении отделения и тактико-технических характеристиках стрелкового оружия .  Классифицируют виды стрелкового оружия и ручных гранат .  Рассказывают о перспективах развития стрелкового оружия</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Общее устройство автомата Калашникова и ручных гранат .  Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение</p>	<p>Назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов и принадлежностей . Принцип устройства и действие автоматики . Возможные задержки при стрельбе и их устранение .</p>	<p>Объясняют назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов и принадлежностей .  Рассказывают об устройстве ручных гранат .  Формируют навык обращения с оружием .</p>

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки . Устройство гранат РГД-5, Ф-1, РГН, РГО</p>	<p>Выполняют практические действия по неполной разборке и сборке автомата Калашникова, подготовке к бою ручных гранат</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами . Правила стрельбы из стрелкового оружия и метания ручных гранат</p>	<p>Требования Курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок, изучение условий упражнения . Классификация целей на поле боя и их краткая характеристика . Простейшая огневая задача, её сущность и алгоритм решения . Способы ведения огня из автомата . Наводка оружия, сущность, виды и приёмы производства выстрела . Выбор момента выстрела . Изготовка для стрельбы из различных положений</p>	<p>Оценивают риски нарушения правил и мер безопасности . Приводят примеры нарушений правил и мер безопасности и их возможных последствий . Перечисляют меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием . Вырабатывают навыки прицеливания и производства выстрела . Выполняют практические действия по изготовке к стрельбе из различных положений</p>
<p><i>Практическое занятие (4 ч).</i> Выполнение упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия и упражнения в метании учебно-имитационных ручных гранат</p>	<p>Условия выполнения начальных стрельб . Занятие на учебно-тренировочных средствах . Отработка нормативов, усовершенствование знаний по устройству оружия . Действия со стрелковым оружием .</p>	<p>Актуализируют информацию об устройстве стрелкового оружия и ручных гранат и мерах безопасности при обращении с ними . Вырабатывают алгоритм действий при выполнении начальных стрельб и метании гранат .</p>

	Выполнение упражнений начальных стрельб 1 УНС и гранатометных	Отрабатывают нормы по снаряжению магазина боеприпасами и изготовке для стрельбы из положения лёжа . Выполняют упражнение начальных стрельб и метание учебно-имитационных ручных гранат
--	---	---

**Модуль № 3 «Основы технической подготовки и связи» (4 ч)**

<i>Классное занятие (1 ч).</i> Основные образцы вооружения и военной техники Сухопутных войск	Виды, назначение, общее устройство и тактико-технические характеристики основных образцов боевых машин (БМП-3; БТР-82А, танк Т-80, Т-90)	Формируют представления об основных образцах вооружения и военной техники . Классифицируют виды боевых машин . Рассказывают об основных тактико-технических характеристиках боевых машин
<i>Практическое занятие (1 ч).</i> Боевое применение беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)	Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство БПЛА . Ведение разведки местности с использованием БПЛА . Способы противодействия БПЛА противника	Формируют представления о способах боевого применения БПЛА . Объясняют способы ведения разведки местности с помощью БПЛА . Вырабатывают алгоритм противодействия БПЛА противника . Выполняют практические действия по управлению БПЛА
<i>Практическое занятие (1 ч).</i> Средства радиосвязи отделения (взвода)	Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций .	Формируют представления о видах, предназначении, тактико-технических характеристиках средств связи .

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Подготовка радиостанции к работе, настройка частот (диапазонов)</p>	<p>Классифицируют средства связи отделения . Объясняют последовательность действий при подготовке радиостанций к работе . Выполняют практические действия по подготовке радиостанции к применению</p>
<p><i>Комплексное практическое занятие (1 ч).</i> Правила ведения переговоров на средствах связи</p>	<p>Порядок ведения радиобмена . Особенности назначения позывных . Переход на запасные и резервные частоты . Меры по обману противника при ведении радиопереговоров по открытым каналам связи</p>	<p>Актуализируют информацию об устройстве радиостанций и подготовке их к работе . Объясняют порядок перехода на запасные и резервные частоты радиостанций . Раскрывают основные требования к ведению радиопереговоров. Перечисляют способы обмана противника при ведении радиопереговоров . Выполняют практические действия по подготовке радиостанции к применению и ведению радиопереговоров</p>

**Модуль № 4 «Инженерная подготовка» (3 ч)**

<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Оборудование позиции отделения . Последовательность отрывки окопа для стрелка</p>	<p>Шанцевый инструмент, его назначение, применение и бережение . Заточка и правка инструмента . Порядок оборудования позиции отделения . Назначение, размеры и последовательность отрывки окопа для стрелка</p>	<p>Актуализируют информацию о порядке и сроках инженерного оборудования позиции отделения и окопа для стрелка . Рассказывают о назначении и порядке применения шанцевого инструмента . Объясняют способы маскировки окопа для стрельбы лёжа . Выполняют практические действия по оборудованию окопа для стрельбы лёжа</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Минно-взрывные инженерные заграждения</p>	<p>Минно-взрывные противотанковые, противопехотные и смешанные инженерные заграждения  Основные виды противотанковых и противопехотных мин отечественного и зарубежного производства</p>	<p>Классифицируют типы мин . Объясняют общее устройство и принцип действия противотанковых и противопехотных мин . Рассказывают о порядке установки мин . Решают ситуационные задачи . Выполняют практические действия по подготовке и установке противотанковых и противопехотных мин</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Инженерная разведка местности</p>	<p>Средства разведки и разминирования . Особенности разведки дорог, мостов, зданий . Способы обнаруже-</p>	<p>Актуализируют информацию о типах мин и порядке их установки .</p>

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>ния и обезвреживания взрывоопасных предметов</p>	<p>Характеризуют демаскирующие признаки установки мин . Объясняют порядок обнаружения и обезвреживания взрывоопасных предметов . Выполняют практические действия по обнаружению мин с использованием миноискателя, щупа, кошки</p>
<p><b>Модуль № 5 «Радиационная, химическая и биологическая защита» (3 ч)</b></p>		
<p><i>Классное занятие (1 ч).</i> Оружие массового поражения . Ядерное, химическое и биологическое оружие . Зажигательные смеси</p>	<p>Понятие оружия массового поражения . История его развития, примеры применения . Его роль в современном бою . Поражающие факторы ядерных взрывов, средства и способы защиты от них . Отравляющие вещества, их назначение и классификация . Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия . Поражающие свойства зажигательного оружия и средства его применения</p>	<p>Актуализируют информацию об оружии массового поражения . Классифицируют виды ядерных взрывов . Рассказывают о поражающих свойствах ядерного взрыва, зажигательного оружия, признаках применения отравляющих веществ и биологического оружия . Вырабатывают алгоритм действий при применении противником оружия массового поражения</p>

<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения . Оказание первой помощи при поражении ядерным, химическим и бактериологическим (биологическим) оружием</p>	<p>Назначение, устройство и подбор по размеру средств индивидуальной защиты . Использование их в положениях «походное», «наготове» и «боевое», подаваемые при этом команды . Сигналы оповещения о применении противником оружия массового поражения и порядок действий по ним . Назначение и устройство индивидуального противохимического пакета и правила пользования им . Правила поведения на заражённой местности</p>	<p>Объясняют назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты . Формируют навык использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения . Описывают порядок оказания первой помощи при поражении ядерным, химическим и бактериологическим (биологическим) оружием . Объясняют правила поведения на заражённой местности . Выполняют нормативы</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Основы ведения радиационного и химического наблюдения, разведки и дозиметрического контроля в подразделении</p>	<p>Назначение, устройство и порядок работы с войсковым измерителем дозы ИД-1 и войсковым прибором химической разведки (ВПХР)</p>	<p>Формируют навык использования войсковых средств радиационного и химического контроля Объясняют порядок подготовки к работе измерителей доз и войскового прибора химической разведки . Выполняют практические действия по измерению уровня радиационного фона</p>
<p><b>Модуль № 6 «Первая помощь (Тактическая медицина)» (3 ч)</b></p>		
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Оснащение для оказания первой помощи раненым</p>	<p>Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи .</p>	<p>Актуализируют информацию о порядке оказания первой помощи . Объясняют состав и назначение средств оказания первой помощи . Решают ситуационные задачи .</p>

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
		Выполняют практические действия по оказанию первой помощи
<i>Практическое занятие (1 ч).</i> Типы ранений и способы оказания первой само- и взаимопомощи при них	Основные типы ранений на поле боя . Приёмы первой помощи . Остановка кровотечения . Наложение повязок . Иммобилизация конечностей	Классифицируют типы ранений . Объясняют порядок и условия различных видов кровотечений, иммобилизации конечностей . Выполняют практические действия по оказанию первой помощи
<i>Комплексное практическое занятие (1 ч).</i> Эвакуация раненых с поля боя	Способы поиска, сближения и эвакуации раненых с поля боя . Штатные и подручные средства эвакуации раненых . Сердечно-лёгочная реанимация	Формулируют задачи зон эвакуации (красная, жёлтая, зелёная) . Рассказывают об объёмах оказания первой помощи в зонах эвакуации . Объясняют порядок использования штатных и подручных средств эвакуации . Выполняют практические действия по эвакуации раненых с поля боя и проведению сердечно-лёгочной реанимации
<b>Модуль № 7 «Общевоинские уставы» (3 ч)</b>		
<i>Классное занятие (1 ч).</i> Военнослужащие и взаимоотношения между ними .	Общие обязанности, права и ответственность военнослужащих . Содержание воинской дисциплины .	Объясняют права и обязанности военнослужащих . Рассказывают о принципах единоначалия .

<p>Общие обязанности и юридическая ответственность военнослужащих</p>	<p>Правила взаимоотношений между военнослужащими и ответственность за их нарушение . Сущность единоначалия и приказа командира (начальника) . Воинские звания . Обязанности солдата (матроса)</p>	<p>Определяют знаки различия и воинские звания военнослужащих . Оценивают риски нарушения воинской дисциплины, вырабатывают модель поведения в воинском коллективе</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Внутренний порядок в подразделении . Обязанности должностных лиц суточного наряда по роте</p>	<p>Организация размещения и быта военнослужащих . Распределение времени и внутренний порядок . Состав и назначение суточного наряда . Обязанности дежурного и дневального по роте . Ответственность за нарушение порядка несения внутренней службы</p>	<p>Объясняют смысл понятия «внутренний порядок», роль лиц суточного наряда в его поддержании . Раскрывают обязанности лиц суточного наряда по роте . Решают ситуационные задачи . Формируют навыки, необходимые для освоения обязанностей дневального по роте</p>
<p><i>Классное занятие (1 ч).</i> Организация и несение караульной службы . Обязанности должностных лиц караула</p>	<p>Виды караулов . Назначение и состав караула . Подготовка караула . Неприкосновенность часового . Обязанности часового, порядок применения оружия</p>	<p>Классифицируют виды караулов и их предназначение . Объясняют смысл понятия «неприкосновенность часового» . Характеризуют обязанности часового, раскрывают особенности применения оружия . Оценивают риски нарушения порядка несения караульной службы, формируют готовность к несению караульной службы . Решают ситуационные задачи</p>

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Модуль № 8 «Строевая подготовка» (4 ч)</b>		
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Общие положения строевого устава . Строй отделения . Строевая стойка и повороты на месте . Выполнение воинского приветствия на месте</p>	<p>Строй и управление ими . Обязанности военнослужащих перед построением и в строю . Развёрнутый и походный строй отделения (взвода) . Строевые приёмы на месте</p>	<p>Объясняют основные положения Строевого устава . Перечисляют строевые приёмы на месте . Выполняют строевые приёмы</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Строевые приёмы в движении . Выход из строя и возвращение в строй . Подход к начальнику и отход от него</p>	<p>Строевые приёмы в движении без оружия . Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй</p>	<p>Вырабатывают алгоритм выполнения строевых приёмов в движении . Перечисляют строевые приёмы в движении без оружия . Выполняют строевые приёмы</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Строевые приёмы с оружием</p>	<p>Строевая стойка с оружием . Выполнение воинского приветствия с оружием . Строевые приёмы с оружием на месте (автоматом)</p>	<p>Вырабатывают алгоритм выполнения строевых приёмов с оружием . Перечисляют строевые приёмы с оружием на месте . Выполняют строевые приёмы</p>
<p><i>Практическое занятие (1 ч).</i> Строевые приёмы без оружия на месте и в движении в составе взвода</p>	<p>Движение в походном строю . Перестроение взвода . Перемена направления движения . Выполнение воинского приветствия в движении . Ответ на приветствие в составе подразделения</p>	<p>Характеризуют основные строевые приёмы в составе подразделения в движении . Вырабатывают алгоритм действий при перестроениях взвода . Выполняют строевые приёмы в составе подразделения</p>

**Модуль № 9 «Основы безопасности военной службы» (1 ч)**

<p><i>Классное занятие (1 ч).</i> Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы</p>	<p>Опасные факторы военной службы в процессе повседневной деятельности и боевой подготовки . Мероприятия по обеспечению безопасности военной службы</p>	<p>Классифицируют опасные факторы военной службы, виды нарушений правил и мер безопасности . Перечисляют меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием . Оценивают риски нарушения правил и мер безопасности . Формируют навыки минимизации рисков</p>
---	---	--

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК**

(вариативный компонент «Патриотическое воспитание и профессиональная ориентация» (8 ч))

43

<p><i>Беседа (1 ч).</i> Структура органов государственной власти Российской Федерации . Права и обязанности гражданина, воинская обязанность . Взаимодействие гражданина с государством и обществом, гражданские инициативы и волонтерство</p>	<p>Права, свободы и обязанности граждан в соответствии с Конституцией Российской Федерации . Система органов государственной власти федерального и регионального уровней . Правовая сфера жизни общества . Правообразующие принципы . Воинская обязанность . Проявления гражданственности в повседневной жизни . Патриотизм и псевдопатриотизм, взаимосвязь патриотизма и гражданственности .</p>	<p>Классифицируют структуру органов государственной власти Российской Федерации . Формируют представление о конституционных гарантиях прав и свобод граждан, об обязанностях граждан перед государством и обществом, о воинской обязанности . Аргументированно объясняют понятия гражданственности и патриотизма и оценивают их взаимосвязи . Объясняют правообразующие принципы равенства, свободы,</p>
--	---	--

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Гражданское общество и его институты, система политических и общественных объединений</p>	<p>справедливости . Формируют представление о сфере правовых отношений между людьми, а также между личностью и государством, регулируемых действующим правом . Классифицируют институты гражданского общества, политические партии и общественные объединения . Объясняют роль и значение волонтерской деятельности в развитии общества и государства</p>
<p><i>Презентация (1 ч).</i> Профессии будущего — современная наука и высокие технологии в военной сфере, перспективные военные специальности</p>	<p>Специфика рынка труда . Военно-учётные специальности . Высшие учебные заведения Минобороны России и других федеральных органов государственной власти, где предусмотрена военная служба . Высокие технологии, их использование в военной и гражданской сферах</p>	<p>Формируют представление о тенденциях развития и изменениях на рынке труда . Классифицируют военно-учётные специальности . Формируют представление об организации подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ, России, МЧС России, Росгвардии и др . Перечисляют новые и перспективные военные профессии</p>

*Беседа (1 ч).*

Гибридные войны и невоенные конфликты в современном мире, противодействие негативным тенденциям в международных отношениях

Конструктивные и деструктивные ценности . Система общественных и личностных ценностей, расстановка приоритетов .  
Влияние средств массовой информации на общество .  
Способы и инструменты формирования общественного мнения .  
Информационно-психологическая война .  
Ложная и недостоверная информация: основные признаки . От холодной войны к гибридной войне . Стратегия гибридных войн .  
Концепция «мягкой силы» . Невоенные «факторы силы» в международных конфликтах

Перечисляют конструктивные и деструктивные ценности .  
Анализируют порядок формирования личностной системы ценностей .  
Классифицируют различные виды воздействий на общественное сознание .  
Формируют представление о роли средств массовой информации в современном мире и об их влиянии на общество .  
Объясняют роль пропаганды в информационно-психологическом противостоянии на международной арене .  
Рассказывают о невоенных мерах воздействия в системе международных отношений, о технологиях ведения гибридных войн .  
Классифицируют признаки искажения информации в целях негативного воздействия на общество .  
Формируют представление о методах и средствах воздействия на общество в целях дестабилизации . Выработывают алгоритм противодействия негативному информационно-психологическому влиянию

Те мы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<p><i>Викторина (интеллектуальная игра) (1 ч).</i> Ратные страницы истории Отечества . Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов</p>	<p>События, ставшие основой государственных праздников и памятных дат России . Причины начала Великой Отечественной войны и усилия СССР по её предотвращению . Основные битвы и операции Великой Отечественной войны (Битва за Москву, Сталинградская битва, Курская дуга, битва за Кавказ, освобождение Украины, операция «Багратион», освобождение Европы, Берлинская операция) . Вклад народа в победу на трудовом фронте . Герои Великой Отечественной войны . Значение Великой Отечественной войны в жизни каждой семьи участников сборов</p>	<p>Рассказывают о событиях, ставших основой государственных праздников и памятных дат России . Анализируют причины начала Великой Отечественной войны и усилия СССР по её предотвращению . Перечисляют основные битвы и операции Великой Отечественной войны . Оценивают вклад народа в победу на трудовом фронте . Рассказывают о героях Великой Отечественной войны . Рассказывают о значении Великой Отечественной войны в жизни каждой семьи участников сборов</p>

**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ УЧЕБНЫХ СБОРОВ**

<b>№ п/ п</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Начало</b>	<b>Окон- чание</b>	<b>Продолжи- тельность</b>
	Подъём	7.00		
	Утренняя физическая зарядка	7.10	7.40	30 мин
	Утренний туалет, заправка постелей	7.40	8.10	30 мин
	Утренний осмотр	8.10	8.20	10 мин
	Завтрак	8.20	8.50	30 мин
	Построение и развод на занятия, подъём Государственного флага Российской Федерации, исполнение Государствен- ного гимна Российской Федерации	8.50	9.00	10 мин
	Учебные занятия			
	1 час	9.00	9.45	45 мин
	2 час	9.55	10.40	45 мин
	3 час	10.50	11.35	45 мин
	4 час	11.45	12.30	45 мин
	Подготовка к обеду	12.30	13.00	30 мин
	Обед	13.00	13.50	50 мин
	Учебные занятия			
	5 час	14.00	14.45	45 мин
	6 час	14.55	15.40	45 мин
	7 час	15.50	16.35	45 мин
	Полдник	16.35	16.55	20 мин

<b>№ п/ п</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Начало</b>	<b>Окон-ча- ние</b>	<b>Продолжи- тель- ность</b>
	Военно-политическая и спортивно-массовая работа (тематический блок)	17 .00	19 .00	2 ч
	Подготовка к ужину	19 .00	19 .10	10 мин
	Ужин	19 .10	19 .40	30 мин
	Культурно-досуговые мероприятия	19 .40	21 .40	2 ч
	Второй ужин	21 .40	22 .00	20 мин
	Подведение итогов дня	22 .00	22 .30	30 мин
	Приготовление ко сну	22 .30	23 .00	30 мин
	Отбой	23 .00		

С учётом особой значимости стрельб в боевой и психологической подготовке обучающихся их проведение должно являться обязательным элементом учебных сборов и проводиться на регулярной основе.

Организация стрельб из огнестрельного оружия с несовершеннолетними, проходящими учебные сборы по основам военной службы, осуществляется, как правило, на базе спортивных и образовательных организаций с использованием гражданского огнестрельного оружия, созданного на основе конструктивных решений и технологий изготовления автомата Калашникова, а при их отсутствии — на объектах учебно-материальной базы воинских частей и организаций Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск и воинских формирований (далее — воинские части).

При организации стрельб на базе спортивных и образовательных организаций обучение проводится инструкторами, имеющими соответствующую квалификацию и опыт, при участии педагогических работников образовательных организаций, осуществляющих обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы (далее — педагогический работник). Организация стрельб осуществляется соответствующими военными комиссарами.

При отсутствии условий для стрельбы из огнестрельного оружия организуется стрельба из пневматического оружия в специально оборудованных местах или с использованием электронных имитаторов стрельбы.

При организации стрельб из стрелкового оружия на объектах учебно-материальной базы воинских частей обучение граждан стрельбе организуется командирами воинских частей и проводится в установленном порядке на стрельбищах или в тирах военнослужащими при участии педагогических работников. Для проведения стрельб командиры воинских частей назначают ответственных должностных лиц, а также предоставляют оружие и боеприпасы.

Штабом воинской части при разработке плана боевой подготовки воинской части на новый учебный год в один из его разделов включаются мероприятия по проведению учебных сборов с обучающимися в образовательных организациях, закреплённых за воинской частью приказом командующего войсками военного округа. В приложение к указанному плану отдельной строкой включается расход боеприпасов при проведении стрельб с обучающимися.

Для руководства и обслуживания стрельб, а также обеспечения мер безопасности во время стрельбы приказом командира воинской части назначаются старший руководитель стрельб, начальник оцепления, дежурный врач (фельдшер) с санитарной машиной и артиллерийский техник (мастер). Кроме того, старший руководитель стрельб назначает руководителей стрельб на участках, наблюдателей и начальника пункта боевого питания. При стрельбах на одном участке обязанности руководителя стрельб на участке возлагаются на старшего руководителя стрельб.

До проведения стрельб педагогический работник детально изучает с обучающимися:

требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

устройство и порядок применения стрелкового оружия;  
порядок выполнения упражнений стрельб. Подготовленность каждого обучающегося к стрельбе проверяется представителем воинской части в присутствии педагогического работника. К выполнению упражнений стрельб допускаются обучающиеся, изучившие материальную часть стрелкового оружия и боеприпасы, требования безопасности при проведении стрельб, условия выполняемого упражнения и сдавшие зачёт.

Обучающиеся, не сдавшие зачёт, к стрельбе не допускаются. В период проведения занятий по огневой подготовке обучающиеся выполняют упражнения-начальных стрельб из стрелкового оружия и упражнения в метании учебно-имитационных ручных гранат.

### Приложение № 3

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРЕЛЬБ

Стрельбы из спортивного оружия (малокалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под руководством педагогического работника.

Стрельбы боевыми патронами из огнестрельного оружия проводятся только на оборудованных стрельбищах и в тирах под руководством опытных офицеров воинской части или инструкторов образовательных (спортивных) организаций.

Безопасность при проведении стрельб обеспечивается чёткой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.

Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из граждан **запрещается**.

В тире и на стрельбище запрещается:

б производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;

брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельб;

заряжать оружие до команды руководителя стрельб;

прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;

выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;

оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельб;

производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);

стрелять в тире одновременно из разных видов оружия;

находиться на огневом рубеже кому бы то ни было до сигнала (команды) «огонь!» и после сигнала (команды) «отбой!» старшего руководителя стрельб.

Выдача гражданам боевых патронов производится специально назначенным военнослужащим воинской части или инструктором образовательной (спортивной)

организации . Подго

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка обучающихся в период проведения учебных сборов по основам военной службы осуществляется в период проведения утренней физической зарядки, ежедневно по 30 мин и в ходе спортивно-массовой работы, организуемой ежедневно по 50 мин .

### **1-й день**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Подготовительная часть: 2—4 мин . Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте .

Основная часть: 24—26 мин . Преодоление отдельных элементов единой полосы препятствий, простейшие приёмы рукопашного боя, бег на 1 км .

Заключительная часть: 2 мин . Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц .

### **2-й день**

#### *Ускоренное передвижение*

Подготовительная часть: 2—4 мин . Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте .

Основная часть: 24—26 мин . Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50—100 м; бег до 3 км .

Заключительная часть: 2 мин . Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц .

### **3-й день**

#### *Комплексная тренировка*

Подготовительная часть: 2—4 мин . Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте .

Основная часть: 24—26 мин . Преодоление отдельных элементов единой полосы препятствий; бег на 1 км; простейшие приёмы рукопашного боя .

Заключительная часть: 2 мин . Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц .

#### **4-й день**

##### *Общеразвивающие упражнения*

Подготовительная часть: 2—4 мин . Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте .

Основная часть: 24—26 мин . Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоём, специальные упражнения, простейшие приёмы рукопашного боя, бег на 1 км .

Заключительная часть: 2 мин . Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц .

#### **Варианты организации спортивно-массовой работы 1-й день**

Спортивные соревнования среди обучающихся и команд по видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний (бег на 60 м, 100 м, 1 км, лыжная гонка), подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, толчок двух гирь по 16 кг, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, метание гранаты на дальность, преодоление препятствий .

#### **2-й день**

Спортивные соревнования среди обучающихся и команд по видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний (бег на 60 м, 100 м, 1 км, 3 км), подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, толчок двух гирь по 16 кг, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, метание гранаты на дальность, преодоление препятствий .

#### **3-й день**

Спортивные соревнования среди команд обучающихся по видам спорта в целях выявления лучшего подразделения по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольный теннису, дартсу, преодолению препятствий в составе команды .

#### **4-й день**

Спортивный праздник с проведением комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов .