

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Паллада»  
г. Советская Гавань

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "4" сентября 2023.  
Протокол № 1

Согласовано  
Директор МБОУ СШ № 1  
\_\_\_\_\_Крамсков А.Н.  
4 сентября 2023 года

Утверждаю  
Директор ЦДТ "Паллада"  
\_\_\_\_\_Толпышева С.Н.  
приказ № 1 от 04.09.2023  
г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Патриоты»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст учащихся: 12 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года (часа)

Автор-составитель:  
Козлов В.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Советская Гавань  
2023 год

## **Раздел. Пояснительная записка**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм - система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

**Нормативно-правовым обоснованием разработки программы стали следующие документы:**

- 1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- 3.Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы»
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- 5.Концепция духовно-нравственного развития личности гражданина России.
- 6.Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2030 года.
- 7.Письмо Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Сани-

тарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 "О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

11. Приказ КГАУ ДО РМЦ от 26.08.2019 № 383 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе а Хабаровском крае»

12 Устав учреждения.

**Направление:** военно-патриотическое воспитание

**Уровень программ:** базовый.

**Актуальность** предлагаемой программы опирается на необходимость военно-патриотического воспитания и профессиональной ориентации детей.

**Новизна** программы состоит в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной до армейской подготовке, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие подростков с целью формирования у них высоконравственных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

**Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:** базовый. Реализуется в течение двух лет (324 часа)

Режим занятий — 3 раз в неделю по 1,5 часа.

**Объем и режим программы:**

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол – во часов в неделю	Кол – во недель	Кол – во часов в год
1 год	1,5 часа	3	4,5	36	162
2 год	1,5 часа	3	4,5	36	162
Итого по программе					324

**Кадровое обеспечение.**

К реализации программы привлекаются учителя ОБЖ, физической культуры, имеющие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

**Формы организации занятий:**

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные, дифференцированные. На занятиях педагог включает количество разделов самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки задач занятия и его тематики, с учетом возрастных особенностей детей каждой группы:

1. Коллективная форма – обучающиеся на занятиях рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров;
2. Групповая форма – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой;
3. Парная – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют;
4. Индивидуальная форма – индивидуальное консультирование по запросу обучающихся.

**Цель:** формирование компетенций, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

**Задачи:**

*Предметные:*

- подготовить подрастающее поколение к военной службе в Российской Армии;
- формировать профессионально значимые качества и умения, верность конституционному и воинскому долгу;
- воспитать бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;
- формировать физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- совершенствовать ценностно-ориентированные качества личности.

*Метапредметные:*

- развивать интеллектуальные, культурные, физические и нравственные качества личности;
- развивать двигательные навыки, координацию движений, выносливость;
- способствовать развитию дисциплинированности, ответственности, стремлению к лидерству;
- развивать чувство товарищества и взаимовыручки.

*Личностные:*

- формировать у обучающихся дисциплинированность;
- воспитывать общую культуру, высокие морально – психологические качества, физическую выносливость и стойкость;
- воспитывать чувство патриотизма, готовность к защите Отечества, коллективизм и товарищество;
- воспитывать чувство собственного достоинства, умения владеть эмоциями, развитие способности к анализу и принятию верных решений

**Предполагаемые результаты 1 года обучения**

*Предметные:*

- обучающиеся познакомятся с современными Вооружёнными Силами РФ, историей их создания, их предназначением, структурой, узнают об основных видах вооружения, а также познакомятся с современными и перспективными видами оружия и военной техники;
- обучающиеся будут владеть начальными теоретическими знаниями из области военных профессий: основам тактики и ведению боя, устройству и назначению автомата АК-74, наступательных и оборонительных ручных гранат РГД-5 и Ф-1, противогаза, пневматической винтовки, пистолета Макарова, основам строевой подготовки, знаниям по действию в критических ситуациях,
- познакомятся с порядком действий в случае применения оружия массового поражения, ознакомятся с порядком действий при различных повреждениях здоровья;

*Метапредметные:*

- разовьют способности, мышление, память, внимание, интеллект, а также, способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

- разовьют способность укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое, помочь осознать здоровье как одну из главных человеческих ценностей.
- сформирован интерес к профессии военнослужащего.

*Личностные:*

- сформированы навыки взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, чувства долга и ответственности перед товарищами и обществом;
- научатся терпению, наблюдательности, умению доводить работу до конца;
- сформированы чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Цель и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности	3	1,5	1,5	
2.	Военно-историческое прошлое России	6	3	3	Подготовить презентацию по выбору «Они учились в нашей школе», «Воины моей семьи», «Горжусь своими предками».
3.	Подготовка по основам военной службы	39	3	36	
4.	Огневая подготовка	30	3	27	
5.	Строевая подготовка	12	3	9	
6.	Тактическая подготовка	9	3	6	
7.	Прикладная физическая подготовка	12	-	12	
8.	Гимнастика, акробатика, силовая подготовка.	6	-	6	
9.	Кроссовая подготовка	9	3	6	
10.	Медико-санитарная подготовка	12	3	9	
11.	Гигиена	3	1,5	1,5	

12.	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	9	3	6	
13.	Полевые сборы	12	-	12	
14.	<b>ИТОГО:</b>	<b>162</b>	<b>27</b>	<b>135</b>	

## Содержание

### **Введение в программу (3 часа)**

*Теория (1,5 часа)*

Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях. Знакомство детей друг с другом. Рассказ детей о себе.

*Практика (1,5 часа)*

Просмотр видеоматериалов ресурсов Интернет.

### **Военно-историческое прошлое России (6 часов)**

*Теория (3 часа)*

История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России. Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных воинов России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова

*Практика (3 часа)*. Экскурсия в музей. Просмотр кинофильмов. Викторина «Защитники отечества».

### **Подготовка по основам военной службы (39 часов)**

*Теория (3 часа)*

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы. Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и бережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

**Практика (16 часов)**. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел).

Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и бережение.

Выполнение упражнения Стрельба из положений: лёжа, сидя с упора, стоя с упора и без упора.

Метание учебной гранаты.

#### *2.1 Строевая подготовка.*

**Теория** (2 часа). Общие положения строевой подготовки Понятие о строевых элементах и управление ими.

Общие положения строевой подготовки Изучение Строевого Устава ВС РФ

**Практика (16 часов).** Основы строевой подготовки. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно», «разойдись». Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.

Выполнение строевых приемов: одиночных, в составе отделения. Выполнение строевых приемов на месте и в движении. Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.

Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

### 2.3 *Тактическая подготовка.*

**Теория** (8 часов). Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.

## **III. Прикладная физическая подготовка**

**Практика (10 часов).**

3.1 Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам, пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики.

Силовая подготовка Упражнение для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения, отягощенные собственной массой тела. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Упражнения с набивными мячами Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц

3.3 Спортивные и подвижные игры Баскетбол, волейбол, футбол, общеразвивающие упражнения, бег различными способами.

3.4 Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски и др.). Кроссовая подготовка Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.

Кроссовая подготовка Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин

Кроссовая подготовка Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин

## **4. Медико-санитарная подготовка**

1 **Теория** (1 часа) Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи. Травматизм в природных условиях. Профилактика травматизма в походных условиях.

Потертости и мозоли как проблема пешего похода. Причины возникновения мозолей и потертостей. ПМП. Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе. Значение первой мед. помощи и правила оказания.

**Практика** (1 часов) Транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

#### **V. Участие в соревнованиях**

Участие в районных соревнованиях по стрельбе, легкой атлетике и др.

#### **VII. Полевые сборы**

Однодневный поход Техника и тактика летнего и зимнего туризма Пеший поход.

#### **Материально-технические ресурсы.**

Оборудование кабинета ОБЖ (плакаты, макеты оружия, РХБЗ, противогазы, макеты гранат, ВПХП, прибор радиационный), сумка медицинская (бинты, жгут, шина медицинская), флаги для знаменной группы, флаги для группы развертывания флага (6\*9), форма полевая, форма парадная.

Дидактический материал



### Календарно-учебный график (1 год обучения)

№	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Кол. Час.	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.				Теоретическое занятие	2	История создания Клуба	Кабинет ОБЖ	Беседа, наблюдение
2.				Практическое занятие	4	Определение азимута. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.	Зеленый мыс	зачет
3.				Практическое занятие	2	Правила стрельбы из винтовки.	тир	Сдача нормативов
4.				Практическое занятие	2	Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.	тир	Сдача нормативов
5.				Практическое занятие	2	Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.	тир	Сдача нормативов
6.				Практическое занятие	2	Уход за оружием, его хранение и бережение.	тир	Сдача нормативов
7.				Практическое занятие	4	Выполнение упражнения Стрельба из положений: лёжа, сидя с упора, стоя с упора и без упора.	тир	Сдача нормативов
8.				Практическое занятие	2	Метание учебной гранаты.	Спортивная площадка	Сдача нормативов
9.				Практическое занятие	4	Строевая подготовка. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении.	Кабинет ОБЖ	беседа
10.				Практическое занятие	2	Основы строевой подготовки. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно», «разойдись».	Актный зал, спортзал	Наблюдение
11.				Практи-	2	Приведение внешнего вида	Акто-	Наблюдение

			ческое занятие		формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2;1-3, по-порядку.	вый зал, спорт зал	ние
12.			Практическое занятие	2	Выполнение строевых приемов: одиночных, в составе отделения.	Актовый зал, спорт зал	Наблюдение
13.			Практическое занятие	2	Выполнение строевых приемов на месте и в движении. Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	Актовый зал, спорт зал	Наблюдение
14.			Практическое занятие	2	Движение строем. Повороты в движении.	Актовый зал, спорт зал	Наблюдение
15.			Практическое занятие	2	Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.	Актовый зал, спорт зал	Наблюдение
16.			Практическое занятие	2	Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.	Актовый зал, спорт-зал	Наблюдение
17.			Практическое занятие	4	Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики.	спорт-зал	Сдача нормативов
18.			Практическое занятие	3	Бассейн	спорт-зал	Сдача нормативов
19.			Практическое занятие	10	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, общеразвивающие упражнения, бег различными способами.	спорт-зал	наблюдение

20.			Практическое занятие	2	Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски и др.).	спортзал	Сдача нормативов	
21.			Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	спортзал	Сдача нормативов	
22.			Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	спортзал	Сдача нормативов	
23.			Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	спортзал	Сдача нормативов	
24.			Теоретическое занятие	3	Личная гигиена. ПМП пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Травматизм в природных условиях.	Кабинет ОБЖ	зачет	
25.			Практическое занятие	3	Доврачебная помощь пострадавшему	Кабинет ОБЖ	зачет	
26.			Практическое занятие	4	Оказание ПМП при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе.	Кабинет ОБЖ	зачет	
27.			Практическое занятие	6	Участие в различных соревнованиях			
28.			Практическое занятие	6	Полевые сборы			
29.			Теоретическое занятие	8	Основные задачи и составные части ВС современного государства. Виды современного оружия и военной техники . Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.	Кабинет ОБЖ	беседа, зачет	

## Формы аттестации и оценочный материал

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

#### Комплексное силовое упражнение:

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

#### Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

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

#### Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

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

#### Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»

3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»
--------------	-----	--------------	-----

### Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

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

### Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

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

Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно

### Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично
	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1		1
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	2		2
3.	Общие сведения о пневматическом оружии.	2		2
4.	Основы стрельбы.	3		3
5.	Физическая подготовка стрелка		9	9
6.	Психологическая подготовка стрелка		3	3
7.	Правила прицеливания и приемы стрельбы.	2	4	6
8.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.		13	13
9.	Правила соревнований.	2		2
10.	Соревнования по стрельбе.		3	3
			Итого:	68

## Второй год обучения

### *Основные задачи*

#### *Образовательные:*

- познакомить с историей стрелкового спорта в России;
- познакомить с разрядными нормами по стрельбе из пневматического оружия; правилами поведения в тире;
- обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- изучить материальную часть автомата Калашникова;
- обучить навыкам технического обслуживания автомата Калашникова его разборки и сборки;
- расширить знания о пневматическом оружии и теории стрельбы;
- познакомить с устройством, свойствами и действием ручных осколочных гранат;
- совершенствовать технику, тактику и навыки меткой стрельбы по мишеням из пневматической винтовки, пистолета и автомата Калашникова из различных положений, на различные расстояния и разнообразным мишеням;
- научить корректировать стрельбу и вносить поправки
- отработать технику метания ручных осколочных гранат по горизонтальным целям из различных положений;
- познакомить с основами судейства соревнований по практической стрельбе;
- подготовить обучающихся к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по практической стрельбе.

#### *Развивающие.*

##### *Содействие развитию:*

- потребности в занятиях военно-прикладными видами спорта; психологической и практической готовности к занятиям практической стрельбы;
- общей физической подготовке – силы, ловкости, гибкости, координации движений тела, выносливости;
- специальных качеств стрелка – устойчивости позы тела при стрельбе, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений тела при стрельбе;

#### *Воспитательные*

##### *Содействовать воспитанию:*

- патриотизма и любви к своему Отечеству;
- стремления следовать общечеловеческим нормам морали и поведения;
- потребности физического самосовершенствования и здорового образа жизни.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ Темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 раздел. Правила стрельбы 7 ч.</b>					
	<i><b>Вводное занятие.</b> Развития стрелкового спорта в России. Разрядные нормативы. Виды современного российского стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами</i>	1	1	-	Тестирование, письменное и практическое задания, упражнения, опрос, беседа, наблюдение
1.1.	<i>Правила стрельбы</i>	6	2	4	
		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>2 раздел. Физическая подготовка стрелка 12 ч.</b>					
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	1	5	Опрос, наблюдение, контрольные упражнения и сдача спортивных нормативов
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка стрелка</i>	3	1	2	
2.3.	<i>Психологическая подготовка стрелка</i>	3	3	-	
		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
<b>3 раздел. Материальная часть оружия 9 ч.</b>					
3.1.	<i>Материальная часть автомата Калашникова Ручные осколочные гранаты</i>	2	2		Опрос, письменные задания, контрольно – практические задания, наблюдение
3.2.	<i>Разборка и сборка автомата Калашникова</i>	3		3	
3.3.	<i>Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка, хранение автомата. Подготовка оружия к стрельбе. Подготовка ручных осколочных гранат к бою</i>	2	-	2	
3.4.	<i>Углубленное изучение пневматического оружия. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества</i>	2	2		
		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>4 раздел. Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия. 13 ч.</b>					
<b>Метание гранат</b>					
4.1.	<i>Заряжение и метание гранат</i>	1		1	
4.2.	<i>Изготовка к стрельбе из винтовки, из положения стоя с опорой и без опоры. Стрельба по мише-</i>	2	-	2	



	ням.				Опрос, наблюдение, контрольные практические упражнения и задания.
4.3.	<i>Изготовка к стрельбе из пистолета и автомата Калашникова, из положения стоя без опоры. Стрельба по мишеням.</i>	2	-	2	
4.4.	<i>Изготовка к стрельбе из винтовки, из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.</i>	2	-	2	
4.5.	<i>Изготовка к стрельбе из пистолета, из положения лёжа без опоры. Стрельба по мишеням.</i>	3	-	3	
4.6.	<i>Стрельба на время из винтовки и пистолета из различных положений на результативность</i>	3	-	3	
		<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
<b>5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия 14 ч.</b>					
5.1.	<i>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений.</i>	5	-	5	Контрольные практические упражнения и задания, наблюдение. Контрольные стрельбы
5.2.	<i>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из двух и трёх положений.</i>	3	-	3	
5.3.	<i>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пистолета, двумя и одной рукой из различных положений.</i>	3	-	3	
5.4.	<i>Стрельба из различных положений, из винтовки и пистолета по падающим и движущимся целям.</i>	3		3	
		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
<b>6. Стрелковые игры 5 ч.</b>					
6.1	<i>Стрелковые игры на развитие необходимых навыков и специальных качеств стрелка</i>	5	-	5	Наблюдение, совместный анализ результатов стрельбы.
		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
<b>7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия 8 ч.</b>					
7.1.	<i>Соревнования по практической стрельбе из пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям</i>	2	1	1	Беседа, наблюдение, участие в соревнованиях, совместный анализ результатов соревнований, сдача спортивных нормативов по стрельбе
7.2.	<i>Участие в районных соревнованиях на командное и личное первенство</i>	2	-	2	
7.3.	<i>Участие в районных соревнованиях на личное и командное первенство. Анализ соревнований</i>	2	-	2	
7.4.	<i>Итоговая аттестация. Сдача спортивных нормативов по стрельбе из пневматического оружия</i>	2	-	2	
		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>Всего:</b>		<b>68</b>			

**Содержание программы  
2 – й год обучения**

## **1 раздел. Правила стрельбы (7 ч)**

### ***Вводное занятие (1 час)***

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. История и виды современного российского стрелкового оружия.

Роль стрелкового спорта в подготовке будущего защитника Отечества.

Ознакомление с годовым учебным планом и расписание занятий объединения «Снайпер»

Правила поведения в стрелковом тире. Порядок и организация тренировок. Порядок обращения с оружием и боеприпасами. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

### ***1.1. Правила стрельбы (2 часа)***

Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок.

Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Определение средней точки попадания.

Определение поправок.

Выбор точки прицеливания при стрельбе по неподвижной цели, с внесением поправок на боковой ветер

## **2 раздел. Физическая подготовка стрелка (12 ч)**

### ***2.1. Общая физическая подготовка (1 час)***

Основы здорового образа жизни. Требования к физической подготовке, её место в повышении функциональных возможностей в равностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой стрельбы. Ежедневные индивидуальные занятия. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

#### ***Практические занятия. (5 часов)***

Упражнения на развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные спортивные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., метание гранаты, мяча. Сдача нормативов: бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс – 3 км., метание гранаты, мяча

### ***2.2. Специальная физическая подготовка стрелка (1 час)***

#### ***Практические занятия. (2 часа)***

Упражнения на развитие: устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

#### ***Специальные упражнения с оружием***

Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости.

Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления.

Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

### ***2.3. Психологическая подготовка стрелка (3 часа)***

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

## **3 раздел. Материальная часть оружия (9 ч)**

### ***3.1. Материальная часть автомата Калашникова***

#### ***Ручные осколочные гранаты (2 часа)***

Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Принцип действия. Назначение и устройство частей и механизмов автомата.

Работа частей и механизмов автомата Калашникова.

Устройство патрона.

Назначение, устройство, боевые свойства, принцип действия ручных осколочных гранат.

### ***3.2. Разборка и сборка автомата Калашникова***

#### ***Практические занятия.(3 часа)***

Разборка и сборка макета автомата Калашникова. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами.

### ***3.3. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка, хранение автомата. Подготовка оружия к стрельбе.***

#### ***Подготовка ручных осколочных гранат к бою***

#### ***Практические занятия.(2 часа)***

Принадлежности автомата.

Чистка и смазка автомата.

Хранение и бережение автомата.

Осмотр и подготовка автомата к стрельбе.

Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Ремонт автомата Калашникова. Замена основных частей и механизмов автомата Калашникова.

Подготовка ручных осколочных гранат к бою.

### ***3.4. Углубленное изучение пневматического оружия.***

#### ***Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества (2 часа)***

Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Устройство и регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения.

Технические данные пневматического оружия повышенного качества. Его конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Зарядание и разрядание. Особенности эксплуатации.

## **4 раздел. Техника и навыки стрельбы из пневматического оружия.**

### **Метание гранат (13 ч)**

#### ***4.1. Зарядание и метание гранат***

#### ***Практические занятия.(1 час)***

Тренировка в зарядании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени.

#### ***4.2. Изготовка к стрельбе из винтовки, из положения стоя с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.***

##### ***Практические занятия.(2 часа)***

*Упражнение №1.* Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя с опорой и без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

*Упражнение №2.* Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

*Упражнение №3.* Тренировка на длительное удержание винтовки в положении стоя и с колен без опоры.

*Упражнение №4.* Стрельба из винтовки стоя с опорой и без опоры по мишеням, на расстояние 5 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения.

Координация всех действий стрелка.

*Упражнение №5.* Стрельба из винтовки стоя с опорой и без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

#### ***4.3. Изготовка к стрельбе из пистолета и автомата Калашникова, из положения стоя***

##### ***без опоры. Стрельба по мишеням.***

##### ***Практические занятия.(2 часа)***

*Упражнение №1.* Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками и одной стоя, из автомата Калашникова, без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

*Упражнение №2.* Прицеливание из пистолета одной и двумя руками и автомата Калашникова, по фигурным мишеням.

*Упражнение №3.* Тренировка на длительное удержание пистолета двумя руками и одной и автомата Калашникова, в положении стоя без опоры.

*Упражнение №4.* Стрельба из пистолета двумя руками, одной и автомата Калашникова, без опоры на расстояние 5 метров по мишеням, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения.

Координация всех действий стрелка.

*Упражнение №5.* Стрельба из пистолета, двумя руками и одной, стоя без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

*Упражнение №6.* Стрельба из пистолета, одной рукой, стоя без опоры на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

#### ***4.4. Изготовка к стрельбе из винтовки из положения лёжа с опорой и без опоры.***

##### ***Стрельба по мишеням.***

##### ***Практические занятия.(2 часа)***

*Упражнение №1.* Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, из положения лёжа с опорой и без опоры. Самоконтроль изготовки.

*Упражнение №2.* Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.

*Упражнение №3.* Стрельба из винтовки, из положения лёжа с опорой и без опоры, на расстояние 5 и 10 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения.

Координация всех действий стрелка.

*Упражнение №4.* Стрельба из винтовки из положения лёжа с опорой и без опоры на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

#### ***4.5. Изготовка к стрельбе из пистолета из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба по мишеням.***

##### ***Практические занятия.(3 часа)***

*Упражнение №1.* Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя и одной руками, из положения лёжа без опоры. Самоконтроль изготовки.

*Упражнение №2.* Тренировка на длительное удержание пистолета двумя и одной рукой в положении лёжа без опоры.

*Упражнение №3.* Стрельба из пистолета двумя и одной рукой, из положения лёжа без опоры, на расстояние 5 и 10 метров, с постепенным увеличением количества выстрелов.

Отработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Ошибки при спуске курка и меры их устранения.

Координация всех действий стрелка.

*Упражнение №4.* Стрельба из пистолета двумя и одной руками из положения лёжа без опоры на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях: первая – 3 пробных; вторая – 5 зачётных.

#### ***4.6. Стрельба на время из винтовки и пистолета из различных положений на результативность***

##### ***Практические занятия.(3 часа)***

Стрельба на время из винтовки и пистолета двумя и одной руками из различных положений на результативность.

### **5. Основные, тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического оружия (14 ч)**

#### ***5.1. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений***

##### ***Практические занятия.(5 часов)***

Совершенствование техники стрельбы из различных положений. Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы. Анализ результатов своей стрельбы.

Совершенствование техники скоростной стрельбы.

Стрельба в регламенте соревнований.

*Упражнения №1.* Совершенствование техники и навыков стрельбы из винтовки по различным мишеням, сидя за столом с опорой локтями о стол с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №2.* Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням из положения стоя с опорой и без опоры с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №3.* Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням на различные расстояния из положения с колена с опорой и без опоры.

*Упражнения №4.* Тренировка в стрельбе из винтовки по различным мишеням на различные расстояния из положения лёжа с опорой и без опоры с увеличением количества выстрелов.

#### ***5.2. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки из двух и трёх положений***

##### ***Практические занятия.(3 часа)***

Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы.

Совершенствование техники скоростной стрельбы.

*Упражнения №1.* Тренировка в стрельбе из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упором, а затем стоя без опоры, с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №2.* Тренировка в стрельбе из винтовки в трёх положениях: стрельбе из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упором, а затем - стоя без опоры, затем с колена, с увеличением количества выстрелов.

### **5.3. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического пистолета, двумя и одной рукой, из различных положений**

#### **Практические занятия. (3 часа)**

Совершенствование техники стрельбы из различных положений, двумя и одной рукой. Приобретение навыков корректировки стрельбы и кучности стрельбы.

Совершенствование техники скоростной стрельбы. Анализ результатов своей стрельбы. Стрельба в регламенте соревнований.

*Упражнениям №1.* Совершенствование техники и навыков стрельбы из пистолета одной и двумя руками, по различным мишеням, сидя за столом с опорой локтями о стол с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №2.* Тренировка в стрельбе из пистолета, двумя и одной рукой, по различным мишеням из положения стоя с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №4.* Тренировка в стрельбе из пистолета, двумя и одной рукой, по различным мишеням на различные расстояния из положения лёжа с увеличением количества выстрелов.

*Упражнения №5.* Тренировка в стрельбе из пистолета в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа, а затем стоя без опоры, с увеличением количества выстрелов.

### **5.4. Стрельба из различных положений, из винтовки и пистолета по падающим и движущимся целям.**

#### **Практические занятия. (3 часа)**

Тренировка в стрельбе из винтовки и пистолета из различных положений по падающим и движущимся целям.

Корректирование стрельбы.

Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям.

Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер.

## **6. Стрелковые игры (5 ч)**

### **6.1. Стрелковые игры на развитие необходимых навыков и специальных качеств стрелка**

#### **Практические занятия. (5 часов)**

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередно-сти.

## **7. Соревнования по стрельбе из пневматического оружия (8 ч)**

### ***7.1. Соревнования по практической стрельбе и пневматического оружия. Подготовка к соревнованиям (1 час)***

Положение о соревнованиях, условия проведения, подведение итогов. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к оружию и принадлежностям, к одежде участников соревнований. Виды соревнований по практической стрельбе.

#### ***Практические занятия.(1 час)***

Подготовка к районным и областным соревнованиям по практической стрельбе из пневматической винтовки и пистолета.

### ***7.2. Участие в муниципальных соревнованиях по практической стрельбе на личное и командное первенство***

#### ***Практические занятия.(2 часа)***

Участие обучающихся объединения в муниципальных соревнованиях по практической стрельбе в личном и командном первенстве из пневматической винтовки и пневматического пистолета.

Анализ итогов соревнований.

### ***7.3. Участие в областных соревнованиях по практической стрельбе на личное и командное первенство***

#### ***Практические занятия.(2 часа)***

Участие обучающихся объединения в областных соревнованиях по практической стрельбе в личном и командном первенстве из пневматической винтовки и пневматического пистолета.

Анализ итогов соревнований.

### ***7.4. Итоговая аттестация***

#### ***Практические занятия.(2 часа)***

Сдача спортивных нормативов по стрельбе из пневматического оружия: винтовки и пистолета.

## ***Ожидаемые предметные результаты изучения курса***

### ***После второго года обучения обучающиеся***

*должен знать:*

- основные сведения из области стрелкового спорта, предусмотренные программой;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами;
- основы теории стрельбы;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат;
- порядок разборки и сборки автомата Калашникова;
- приёмы и действия, составляющие технику выстрела из пневматического оружия, автомата Калашникова и технику метания ручных осколочных гранат;
- упражнения для стрельбы из пневматического оружия, автомата Калашникова и метания ручных осколочных гранат;
- порядок организации и проведения соревнований по стрельбе.

*Должен уметь:*

- выполнять комплексы физических упражнений по развитию общей физической и специальной подготовки стрелка;
- ремонтировать и обслуживать пневматическое оружие и автомат Калашникова; производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;

- метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий;
- кучно и метко стрелять по различным мишеням из пневматической винтовки, пистолета и автомата Калашникова из различных положений и на различные расстояния;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- вносить поправки при стрельбе, осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
- успешно выступать на муниципальных и региональных соревнованиях по практической стрельбе, уверенно и правильно выполнять хорошо разученные действия.



### **Список литературы для педагога:**

1. Комплексная образовательная программа «Орлёнок».
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»  
Инструкции по технике безопасности.
4. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» М. Просвещение 2002г.
5. В.Н. Сингаевский «Военно-государственные символы России» М.:АСТ ; СПб.: Полигон 2008г.
6. П.А. Куруева «Медико-санитарная подготовка учащихся» М.Просвещение 1988г.
7. В.Г. Бубнов «основы мед.знаний» 9-11кл М:АСТ-ЛТД 1997г.
8. О.В. Павлова «ОБЖ. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс. Волгоград: учитель 2007
9. А.Г. Маслов «подготовка и проведение соревнований учащихся «школа безопасности»
10. И.А. Бубнов, А.И. Кремов, С.И. Филимонов «Военная топография» военное издательство министерства обороны СССР м.1993г
11. М.И. Гоголев «методическое пособие по медико-санитарной подготовке» М. Просвещение, 1985г.
12. В.Д. Серых «Воинские ритуалы» М. Военные издательство 1986г.  
Общевоинские уставы ВС РФ М:Эксмо, 2008г.
13. М.В. Головачев, Н.Ф. Мухамадиев «Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря» НГТУ – Н.Новгород, 2001г.
14. Е.В. Пчелев «Государственные символы России» М. Русское слово 2003г.
15. И.В. Моисейко «Государственная символика России» ЦНСО Москва 2003г.
16. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнов «Основы медицинских знаний» 9-11 класс М. АСТ-ЛТД 1997г.
17. Е. Швецов «Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных условиях» М: АСТ: Астрель, 2007г.
18. А.И. Одинцов «учебное пособие по начальной военной подготовке» Издательство ДОСААФ М: 1971г.
19. А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин и др «Начальная военная подготовка» 9-10 кл. М: Просвещение 1985г.
20. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 1998.
21. Костров А.М. Гражданская оборона. М., 1991.
22. Перевозченко И.И. Лекарственные растения. М., 1990.
23. Герасимова В.А. Классные часы и беседы о Российской истории. М., 2004.
24. Побединская Л.А. Ради жизни на земле. М., 2003.
25. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на Победу. М., 2004.

### **Список литературы для детей:**

1. Волков А.П. Знай и умеи. М., 1990.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., 1996.
3. Никифоров Ю.Б. Учись наслаждаться движением. М., 1989.
4. Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка. М., 2007.
5. История России в 20 веке. Любое издание.
6. Основы безопасной жизнедеятельности. М., «Просвещение», 2017