

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 30 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
_____ Н.В. Марова
«30» августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Патриотического объединения «Школа юнармейца»
(социально-гуманитарной направленности,
базовый уровень)
с10 до 17 лет на 2 года**

Составители:
педагог дополнительного образования
Нечаев Роман Александрович
педагог дополнительного образования
Тибина Наталия Геннадьевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	4
3. Учебный план	6
4. Учебно-тематический план по годам обучения	7
5. Содержание учебно-тематического плана	9
6. Оценочные материалы	10
7. Методические материалы	19
8. Условия реализации программы	22
9. Список литературы	23
10. Календарный учебный график	25

1. Введение

В истории России патриотическое воспитание молодежи всегда являлось приоритетным направлением в организации воспитательной работы.

Составной частью патриотического воспитания является воспитание, направленное на формирование готовности юношей к военной службе как особому виду государственной службы.

В душе каждого подростка присутствует внутренняя фигура воина–защитника, героя. Именно по этой причине все мальчишки любят смотреть фильмы с яркими героическими образами – ведь в момент просмотра работает эффект внутреннего отождествления с героем. Причем замечено, что чем нереальнее внутренний герой (умеет летать, обладает феноменальной силой и т.п.), тем беззащитнее ощущает себя личность. Так вот в процессе военно-патриотического воспитания, у подростка появляется возможность в тренировочно–игровой ситуации проявить эту фигуру героя воина. Со временем фигура героя корректируется самим подростком, становясь не столько фантазийной, сколько реальной и адекватной этому миру. Подросток уже не просто фантазирует, а знает, как действует его герой в реальной ситуации, и на что вообще он способен. Он перестает мечтать быть защитником, и постепенно начинает себя им ощущать, что придает подростку уверенность в себе, и снимает определенную часть тревожности у взрослеющей личности.

Воинское искусство в очень многих ситуациях требует от подростка самоконтроля и выдержки, и тот, кто не обладает этими качествами, просто вынужден им учиться. Поэтому, в процессе военно-патриотического воспитания необходима такая система работы, которая бы дозировано и в педагогически целесообразных формах создавала в различных сферах деятельности (учебной, общественно-политической, трудовой и др.) психологические и практические трудности при достижении общественно значимой цели, вызывающие усталость, утомление, физические неудобства, отрицательные внутренние эмоции и состояния, побуждала школьников к их преодолению и воспитывала волю, формировала способность к мобилизации духовных и физических сил.

Юнармейское движение – это в первую очередь патриотическое воспитание подрастающего поколения, а именно ребята-юнармейцы ведут работы по сохранению мемориалов и обелисков, несут Вахту памяти у Вечного огня, принимают активное участие в крупных патриотических мероприятиях района:

В юнармейском движении стремятся вызвать интерес детей к истории, географии России, её народов, выдающихся ученых, полководцах, героях.

Для юнармейцев организуют специальные образовательные форумы, военно-патриотические соревнования, поездки.

2. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы.

Актуальность данной программы определяется патриотическим воспитанием детей и подростков. Каждому ребенку подросткового возраста, свойственен интерес к групповой деятельности (команде), проявлению себя в сфере военно-патриотического направления, чтобы совершенствовать свое физическое начало. Данная образовательная программа направлена на решение таких проблем, как повышение занятости детей в свободное время, физическое развитие и оздоровление детей, воспитание детей и подрастающего поколения в духе гражданственности и патриотизма, любви к Родине.

Юнармейцев обучают стрелять, оказывать медицинскую помощь, ориентироваться по карте. В свободное время, юнармейцы будут нести вахту памяти у Вечного огня, вести работу по сохранению мемориалов, а также принимать участие в других мероприятиях.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Отличительная особенность программы. Данная образовательная программа способствует отвлечению подростков от вредного влияния улицы, воспитывает у них чувство гражданского долга и патриотизма, изучая российские традиции в военном деле, получая информацию об исторических событиях времён Великой Отечественной войны. Подростки имеют возможность за время посещения занятий улучшить свои навыки в начальной военной подготовке, определиться в выборе военной профессии, легко справляться с заданиями при их участии в соревнованиях и военно-спортивных играх. Также в данном объединении имеется направленность на информационное освещение патриотической деятельности не только объединения, но и мероприятий района и области – Юные юнармейцы корреспонденты (Юнкоры). Изучение героического прошлого нашей страны, формирования у школьников чувства патриотизма, национального самосознания, мировоззрения и нравственных устоев. Основной упор делается на развитие литературных и творческих (журналистских) способностей юнармейцев, умений работать в современных медиа программах (AdobeInDesign, PhotoshopAppleAperture, Piktochart.com, ФотоКОЛЛАЖ, RadioBOSS, LiveMovieMaker и др.), совершенствование знаний по истории Отечества, Вооруженных Сил России и особенностей Всероссийской детско-юношеской общественной организации «Юнармия». Программа развивает интерес к профессии журналиста, способствует приобретению опыта социально значимой деятельности, позитивной социализации и профессиональному самоопределению, обеспечивает духовно-нравственное, гражданское, патриотическое воспитание обучающихся.

Программа предназначена для детей 10-17 лет без ограничений для занятий физической культурой. Количественный состав обучающихся от 10 до 12 человек.

Основной целью является всестороннее развитие и патриотическое воспитание детей. Формирование активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта лидерства в небольших социальных группах и сотрудничества со сверстниками и взрослыми,

коммуникативные умения и навыки, навыки самоорганизации, проектирования собственной деятельности, формировать у детей ценности свободы, другие ценности демократического общества, организационной и политической культуры, уважения к закону, осознание единства прав и обязанностей гражданина России.

Задачи:

- воспитания у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, противодействия идеологии экстремизма;
- изучения истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- развития в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
- формирования положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- укрепления физической закалки и физической выносливости;
- активного приобщения молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству.

Объем и срок освоения программы. Программа базового уровня, рассчитана на 2 года обучения.

Формы обучения: занятия проводятся очно, группами по 10-12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительностью два академических часа, включая 5-ти минутный перерыв, 216 часов- 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- знание своих прав и обязанностей перед государством и обществом;
- знание состава и предназначения Вооружённых сил России;
- знание правовых основ и основных документов, регулирующих службу в Армии;
- знание основных типов вооружений Российской Армии;
- знание уставов;
- уметь преодолевать полосу препятствий;
- уметь вести рукопашный бой (начальные навыки);
- владение основными строевыми приемами, тактической и огневой подготовкой;
- умение работать в коллективе, навыки организации мероприятий.
- знание на базовом уровне основ журналистики и фотографирования.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированная мотивации к литературному творчеству, целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.
- знание материальной части и ТТХ стрелкового оружия: автомата Калашникова, пистолета Макарова, ручных гранат и боеприпасов;
- умение обучающихся к ускоренному передвижению в составе военного

- подразделения;
- владение навыками выполнения строевых команд;
 - владение навыками безопасного обращения с оружием и самосохранения;
 - владение тактикой боя и средствами индивидуальной защиты;
 - знание истории русской Армии и специфики ее подразделений;
 - демонстрация обучающимся навыков ускоренного передвижения (марш - бросок);
 - выполнение спортивных нормативов, предусмотренных программой ГТО;
 - участие в патриотических акциях, конференциях, мероприятиях (соревнованиях, конкурсах и т.д.) ВПО "Юнармия" разного уровня.

Итоги изучения программы подводятся:

- на опросах по усвоению тем и результатам практических занятий;
- по результатам участия в конкурсах, военно-прикладных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программных требований являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение базовых приемов рукопашного боя;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Место реализации дополнительной общеобразовательной программы – учебный кабинет, спортивная площадка на улице, стадион.

3. Учебный план

Название этапа	Количество часов			Формы аттестации
	теория	практика	всего	
Этап 1 года обучения	74	142	216	Соревнования, конкурсы, тестирование
Этап 2 года обучения	51	165	216	Соревнования, конкурсы, тестирование
Итого по программе	125	307	432	

Общий объем учебного плана составляет 432 часов, который должен быть выполнен полностью за два года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Для оценки качества освоения программы в течении учебного года проводится текущая аттестация в форме соревнований, конкурсов, тестов. Перевод обучающихся в группу следующего года и подведение итогов обучения по программе происходит по результатам промежуточной аттестации.

4. Учебно-тематический план по годам обучения

Название раздела, темы	Количество часов			
	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Вводное занятие	1	1		
Строевая подготовка:	26	26	51	62
Строй, команды и обязанности юнармейца перед построением и в строю.	2	2	3	3
Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять(надеть)».	2	2	3	3
Строевая стойка. Строевой и походный шаг.	2	2	3	3
Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.	2	2	3	8
Тактическая подготовка	3	3	27	31
Чтение карт и ориентирование на местности	3	3	12	14
Физическая подготовка:	7	7	14	14
Нормативы ГТО	1	1	2	2
Силовая подготовка	1	1	2	2
Упражнения на быстроту	1	1	2	2
Упражнения на выносливость	1	1	2	2
Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	1	1	2	2
Метание гранат	1	1	2	2
Преодоление препятствий	1	1	2	2
Огневая подготовка:	2	2	3	3
Сборка, разборка автомата Калашникова	2	2	3	3
Общая военная подготовка:	27	24	18	18
Государственные символы РФ, гимн РФ	1	1	1	1
Права и обязанности военнослужащих, федеральные законы о статусе военнослужащих	1	1	1	1
Виды и рода войск ВС РФ	1	1	1	1
Сухопутные войска, состав, предназначение	1	1	1	1
Воздушно-космические силы, состав, предназначение	1	1	1	1
Военно-морской флот, состав, предназначение	1	1	1	1
Ракетные войска стратегического назначения, состав, предназначение	1	1	1	1
Воздушно-десантные войска, состав, предназначение	1	1	1	1
Воинские уставы ВС РФ	7	7	1	1
Воинские звания	1	1	1	1
Военная присяга, порядок приведения к Военной присяге	1	1	1	1
Символика ВВПОД «Юнармия», устав ВВПОД «Юнармия»	2	1	1	1

Торжественная клятва юнармейца, гимн «Юнармии» служить России	2	1	1	1
История юнармейского движения	2	1	1	1
Основы фотографии, журналистики	4	4	4	4
Военная история России:	17	11	8	8
Дни воинской славы России	2	1	1	1
Города-герои и Города воинской славы Российской Федерации	2	1	1	1
Куликовская битва	1	1	1	1
Народное ополчение (Минин и Пожарский)	2	1	1	1
Отечественная война 1812 года	2	1	1	1
Походы А.В Суворова	2	1	1	1
Первая мировая война 1914-1918 гг.	2	1	1	1
Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	4	4	1	1
Первая помощь и мероприятия по оказанию первой помощи:	5	5	5	5
Первая помощь при ожогах и ранениях	1	1	1	1
Первая помощь при поражении эл. током	1	1	1	1
Первая помощь при обморожениях	1	1	1	1
Первая помощь при отравлениях ЯТЖ	1	1	1	1
Первая помощь при поражении оружием массового поражения	1	1	1	1
Безопасность военной службы:	10	5		
Виды инструктажей	1	1		
Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, проведении стрельб и метании гранат	2	2		
Техника безопасности при передвижении юнармейского отряда в пешем порядке и транспортом	1	1		
Техника безопасности при занятиях спортом	1	1		
Техника безопасности при выполнении хоз. работ	1			
Техника безопасности при обращении с ЯТЖ	1			
Пожарная безопасность, средства тушения пожара	2	1		
Техника безопасности при обращении с электроприборами	1	1		
Оружие массового поражения:	10	3	4	5
Виды оружия массового поражения	1	3		
Средства индивидуальной защиты	1		5	5
Ядерное оружие – принцип действия, поражающие факторы, способы защиты	2			
Химическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты	2			
Бактериологическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты	2			
Напалмы – принцип действия, классификация, способы защиты	2			
Основы рукопашного боя:	1	1	12	12
Комплекс приемов рукопашного боя без оружия	1	1	12	12
Оценочно-аттестационный материал:	2	2	2	2
Промежуточная аттестация	2		2	

5. Содержание учебно-тематического плана

Строевая подготовка.

1 год обучения:

Теория: Строи, команды и обязанности юнармейца перед построением и в строю.

Практика: Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправитесь», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)», тренировка в выполнении строевых приемов без оружия - строевая стойка, повороты на месте, строевой и походный шаг, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход юнармейца из строя и подход к начальнику, возвращение в строй, и т.д., выполнение строевых приемов в составе знаменной группы на месте и в движении.

2 год обучения:

Теория: Строи, команды и обязанности юнармейца перед построением и в строю.

Практика: Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправитесь», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)», тренировка в выполнении строевых приемов без оружия - строевая стойка, повороты на месте, строевой и походный шаг, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход юнармейца из строя и подход к начальнику, возвращение в строй, и т.д., выполнение строевых приемов в составе знаменной группы на месте и в движении.

Физическая подготовка.

1 год обучения:

Теория: Нормативы ГТО.

Практика: Бег по пересечённой местности 1000-3000 м, кроссовая подготовка 60-100 м, челночный бег, отжимания от пола и на брусьях, упражнения на пресс, подтягивания, выходы силой, упражнения на гибкость и растяжку, метание гранат, преодоление препятствий (передвижения по бревну, по рукоходу, преодоление барьеров).

2 год обучения:

Теория: Нормативы ГТО.

Практика: Бег по пересечённой местности 1000-3000 м, кроссовая подготовка 60-100 м, челночный бег, отжимания от пола и на брусьях, упражнения на пресс, подтягивания, выходы силой, упражнения на гибкость и растяжку, метание гранат, преодоление препятствий (передвижения по бревну, по рукоходу, преодоление барьеров).

Огневая подготовка.

1 год обучения:

Теория: устройство и ТТХ автомата Калашникова, стрелковое оружие России и боеприпасы к нему, тактическая подготовка (выработки навыков и

приёмов действий в обороне и наступлении), средства индивидуальной защиты военнослужащих, чтение карт и ориентирование на местности.

Практика: Сборка, разборка АК, стрельба из пневматического оружия.

1 год обучения:

Теория: устройство и ТТХ автомата Калашникова, пистолета Макарова, ручных гранат, стрелковое оружие России и боеприпасы к нему, тактическая подготовка (выработки навыков и приёмов действий в обороне и наступлении), средства индивидуальной защиты военнослужащих, чтение карт и ориентирование на местности.

Практика: Сборка, разборка АК, стрельба из пневматического оружия.

Общая военная подготовка.

1 год обучения:

Теория: Государственные символы РФ, гимн РФ, права и обязанности военнослужащих, федеральные законы о статусе военнослужащих, виды и рода войск ВС РФ, сухопутные войска, воздушно-космические силы, военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Воинские уставы ВС РФ, воинские звания, военная присяга, порядок приведения к военной присяге. Символика ВВПОД «Юнармия», устав ВВПОД «Юнармия», торжественная клятва юнармейца, гимн ««Юнармии» Служить России», история юнармейского движения. Основы фотографии, журналистики.

2 год обучения:

Теория: Государственные символы РФ, гимн РФ, права и обязанности военнослужащих, федеральные законы о статусе военнослужащих. Воинские уставы ВС РФ, воинские звания. Символика ВВПОД «Юнармия», устав ВВПОД «Юнармия», торжественная клятва юнармейца, гимн ««Юнармии» Служить России». Основы фотографии, журналистики.

Первая помощь и мероприятия по оказанию первой помощи.

1 год обучения:

Теория: Первая помощь при ожогах и ранениях, при поражении эл. током, при обморожениях, при отравлениях ЯТЖ, при поражении оружием массового поражения.

Практика: Оказание первой помощи при ранениях (переломах, порезах, ожогах).

2 год обучения:

Теория: Первая помощь при ожогах и ранениях, при поражении эл. током, при обморожениях, при отравлениях ЯТЖ, при поражении оружием массового поражения.

Практика: Оказание первой помощи при ранениях (переломах, порезах, ожогах).

Безопасность военной службы.

1 год обучения:

Теория: Виды инструктажей, техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, проведении стрельб и метании гранат, при передвижении юнармейского отряда в пешем порядке и транспортом, при занятиях спортом, при выполнении хоз. работ, при обращении с ЯТЖ,

безопасности при обращении с электроприборами, пожарная безопасность, средства тушения пожара.

Практика: Тушение пожара огнетушителями.

2 год обучения:

Теория: Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, проведении стрельб и метании гранат, при передвижении юнармейского отряда в пешем порядке и транспортом, при занятиях спортом, безопасности при обращении с электроприборами, пожарная безопасность, средства тушения пожара.

Практика: Тушение пожара огнетушителями.

Оружие массового поражения.

1 год обучения:

Теория: Виды оружия массового поражения, средства индивидуальной защиты, ядерное оружие – принцип действия, поражающие факторы, способы защиты, химическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты, бактериологическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты, напалмы – принцип действия, классификация, способы защиты.

Практика: Отработка нормативов по одеванию средств индивидуальной защиты, укрытия от оружия массового поражения.

2 год обучения:

Теория: Виды оружия массового поражения, средства индивидуальной защиты.

Практика: Отработка нормативов по одеванию средств индивидуальной защиты, укрытия от оружия массового поражения.

Основы рукопашного боя.

1 год обучения:

Практика: Комплекс приемов рукопашного боя без оружия, обезоруживание противника с автоматом, пистолетом, ножом.

2 год обучения:

Практика: Комплекс приемов рукопашного боя без оружия, обезоруживание противника с автоматом, пистолетом, ножом.

Военная история России.

1 год обучения:

Теория: Дни воинской славы России, Города-герои и Города воинской славы Российской Федерации, Куликовская битва, народное ополчение (Минин и Пожарский), походы А.В Суворова, Отечественная война 1812 года, Первая мировая война 1914-1918 гг., Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

2 год обучения:

Теория: Дни воинской славы России, Города-герои и Города воинской славы Российской Федерации, Куликовская битва, народное ополчение (Минин и Пожарский), походы А.В Суворова, Отечественная война 1812 года, Первая мировая война 1914-1918 гг., Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

**6. Оценочные материалы
промежуточной аттестации учащихся по годам обучения**

1. Физическая подготовка.

№ п/п	Возрастная группа 8 лет						
	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол. попад.)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
Возрастная группа 9 – 10 лет							
№ п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Мальчики			девочки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	Или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
9	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
Возрастная группа 11 – 12 лет							
№ п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Возрастная группа 13 – 15 лет							
№ п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	6	8	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя	170	190	215	150	160	180

	ногами (см)						
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Возрастная группа 16 – 17 лет							
№ п/п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Юноши			девушки		
		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол. раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для промежуточной аттестации:

10 лет - 7

11 – 12 лет - 7

13 – 15 лет - 7

16 – 17 лет - 7

2. Строевая подготовка.

1. Внешний вид (15 баллов):

- Строевая стойка от 1 до 5 баллов;
- Аккуратность прически и соответствие ее требованиям гигиены от 1 до 5 баллов;
- Опрятность от 1 до 5 баллов;

2. Техника выполнения строевых приемов на месте (20 баллов):

- Ответ на приветствие командира (начальника) от 1 до 5 баллов;
- Перестроение из одношереножного строя в сомкнутый двухшереножный строй от 1 до 5 баллов;
- Повороты на месте без оружия одним обучающимся от 1 до 5 баллов;
- Повороты на месте без оружия в составе отделения от одного до 5 баллов.

3. Техника выполнения строевых приемов в движении (20 баллов):

- Строевой шаг от 1 до 5 баллов;
- Повороты в движении без оружия в составе отделения от 1 до 5 баллов;
- Равнение в шеренгах и колоннах от 1 до 5 баллов;
- Выполнение воинского приветствия в строю в движении от 1 до 5 баллов.

4. Коллективное исполнение строевой песни в движении (до 15 баллов):

- Слаженность исполнения от 1 до 5 баллов;
- Правильность текста и мелодии от 1 до 5 баллов;
- Строевая выправка при движении от 1 до 5 баллов.

20 – 35 баллов – оценка удовлетворительно;

36 – 55 баллов – оценка хорошо;

56 – 70 баллов – оценка отлично.

3. Огневая подготовка.

Разборка и сборка автомата Калашникова на время.

Обучающиеся 8 – 12 лет включительно:

2,20 мин – оценка удовлетворительно;

2,00 мин. – оценка хорошо;

1,40 мин. – оценка отлично.

Обучающиеся 13 – 18 лет включительно:

2,00 мин. – оценка удовлетворительно;

1,45 мин. – оценка хорошо;

1,30 мин. – оценка отлично.

Ошибки, за которые начисляются штрафные секунды:

1. Не осмотрен патронник - 20 секунд;
2. Нарушена последовательность разборки - 5 секунд;
3. Нарушена последовательность сборки - 5 секунд;
4. Не произведен спуск курка - 10 секунд;
5. Автомат не поставлен на предохранитель - 10 секунд;
6. Части автомата упали на пол - 5 секунд;

7. Не зафиксировано окончание разборки, а затем сборки автомата принятием строевой стойки – 5 секунд x 2.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом:

- 15 очков – оценка удовлетворительно;
- 20 очков – хорошо;
- 25 очков – оценка отлично.

Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия», дистанция 10 м (очки):

- 18 очков – оценка удовлетворительно;
- 25 очков – оценка хорошо;
- 30 очков – оценка отлично.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
- участник зарядил оружие без команды судьи;
- участник произвел выстрел без команды судьи;
- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

4. Общая военная подготовка.

1. Какие основные нормативные документы регулируют прохождение военной службы.
2. Рода и виды войск, их назначение.
3. Устав внутренней службы п. 16, 17, 33, 39, 40, 160, 161, 163, 256.
4. Строевой устав п. 1 – 14, 26.
5. Дисциплинарный устав п. 1 – 4.
6. Воинские звания.
7. Устав ВВПОД «Юнармия».
8. Торжественная клятва юнармейца.

5. Первая помощь и мероприятия по оказанию первой помощи.

1. Первая помощь при ранениях и ожогах.
2. Первая помощь при отравлениях.
3. Первая помощь при поражениях оружием массового поражения.
4. Наложение повязки.

6. Безопасность военной службы.

1. Виды инструктажей.
2. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, проведении стрельб и метании гранат.
3. При передвижении личного состава в пешем порядке.
4. При перевозках личного состава, вооружения и военной техники.
5. При занятиях спортом.
6. Пожарная безопасность, средства тушения пожара.

7. Оружие массового поражения.

1. Виды оружия массового поражения, средства индивидуальной защиты.

2. Ядерное оружие – принцип действия, поражающие факторы, способы защиты.

3. Химическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты.

4. Бактериологическое оружие – принцип действия, поражающие факторы, классификация, способы защиты.

5. Напалмы – принцип действия, классификация, способы защиты.

Надевание противогаза или респиратора:

11 с – оценка удовлетворительно;

9 с – оценка хорошо;

8 с – оценка отлично.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

– при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох

– шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.

– концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.

Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:

– допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску.

– не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью.

8. Основы рукопашного боя.

– обезоруживание противника при ударе ножом сверху, снизу, прямо, сбоку;
– обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди, в упор сзади;

– отбивы автоматом;

– освобождение от захвата противником автомата; - связывание противника;

– комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Критерии оценки действий участников:

Оценка	Выполнение отдельных приемов, атакжекомплексовприемов на 8 счетовбез оружия оценивается:	Дополнительно при оценке комплексов приемов на 8 счетов без оружия учитывается время выполнения	Выполнение приема действия) в "боевой ситуации" оценивается:
«отлично»	Прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно	не более 7 с	Если участник сумел защититься от атаки противника, при этом: - провел контратаку; - выполнил бросок с завершающим ударом; - выполнил болевой прием или обозначил удушающий прием; - осуществил эффективное Конвоированиеили "уничтожил"противника
«хорошо»	Прием, выполнен согласно	не более 8 с	Прием (действие) выполнен без

	описанию, но недостаточно быстро и уверенно		остановок, технически правильно, но недостаточно быстро
«удовлетворительно»	Прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута	не более 9 с	Прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута
«неудовлетворительно»	Прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием	более 9 с	Прием (действие) не выполнен, грубо искажен или выполняющий не защитился и не провел контратакующие действия

Оценка по рукопашному бою складывается из оценок, полученных за выполнение приемов рукопашного боя, максимальное количество – 20 баллов и комплекса рукопашного боя на 8 счетов – 20 баллов.

9. Военная история России.

Аттестуемым предлагается тест из 25 вопросов по темам: Дни воинской славы России, Города-герои и Города воинской славы Российской Федерации, Куликовская битва, народное ополчение (Минин и Пожарский), походы А.В Суворова, Отечественная война 1812 года, Первая мировая война 1914-1918 гг., Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса и тестирования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения.

Формы аттестации.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации по разделам учебного плана.

Итоги освоения программы подводятся по результатам промежуточной аттестации.

7. Методические материалы

№	Раздел	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Строевая подготовка						
1	Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Зал	Занятия
2	Строевые приемы без оружия	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Зал	Занятия
Физическая подготовка						
1	Бег на короткие дистанции	Групповые	Рассказ, показ.	Литература, фильмы.	Спортивный инвентарь	Занятия
2	Бег на длинные дистанции				Спортивный инвентарь	Занятия
3	Упражнения для плечевого пояса	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
4	Упражнения на гибкость	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
5	Прыжки в длину	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
6	Упражнения на пресс	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
7	Метание снарядов	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
Огневая подготовка						
1	Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
2	Материальная часть и ТТХ пистолета Макарова	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
3	Материальная часть и ТТХ ручных гранат	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
4	Сборка, разборка автомата Калашникова	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
5	Стрелковое оружие России и боеприпасы к	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия

	нему					
6	Средства индивидуальной защиты	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
7	Тактическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
8	Чтение карт и ориентирование на местности	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Учебный инвентарь	Занятия
9	Стрельба из пневматической винтовки	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Спортивный инвентарь	Занятия
Общая военная подготовка						
1	Государственные символы РФ, гимн РФ	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, литература	Учебный класс	Занятия
2	Символика, устав ВВПОД «Юнармия» торжественная клятва юнармейца, гимн «Юнармии» служить России	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, литература	Учебный класс	Занятия
3	История юнармейского движения	Групповые	Рассказ	Литература	Учебный класс	Занятия
4	Нормативные правовые документы регулирующие военную службу	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный класс	Занятия
5	Виды и рода войск ВС РФ	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература	Учебный класс	Занятия
6	Воинские звания	Групповые, индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, плакаты	Учебный класс	Занятия
7	Военная присяга, порядок приведения к Военной присяге	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Учебный класс	Занятия
8	Основы фотографии	Групповые	Показ слайдов	Мультимедийное сопровождение	Учебный класс	Занятия
Первая помощь и мероприятия по оказанию первой помощи						
1	Первая помощь при ожогах и ранениях	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Инвентарь	Занятия
2	Первая помощь при поражении эл. током	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Инвентарь	Занятия
3	Первая помощь при обморожениях	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Инвентарь	Занятия
4	Первая помощь при	Групповые,	Рассказ, показ	Литература,	Инвентарь	Занятия

	отравлениях ЯТЖ	Индивидуальные		видеофильмы		
5	Первая помощь при поражении оружием массового поражения	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, видеофильмы	Инвентарь	Занятия
Безопасность военной службы						
1	Виды инструктажей	Групповые, Индивидуальные	Рассказ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
2	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, проведении стрельб и метании гранат	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
3	Общие требования безопасности при работе с вооружением и военной техникой	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
4	Техника безопасности при передвижении личного состава в пешем порядке	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
5	Требования безопасности при перевозках личного состава, вооружения и военной техники	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
6	Техника безопасности при занятиях спортом	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
7	Техника безопасности при выполнении хоз. работ, при обращении с ЯТЖ, с электроприборами	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
8	Пожарная безопасность, средства тушения пожара	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
Оружие массового поражения						
1	Виды оружия массового поражения	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы	Учебный класс	Занятия
2	Средства индивидуальной защиты	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы	Учебный класс	Занятия
Основы рукопашного боя						
1	Комплекс приемов рукопашного боя без оружия	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
2	Обезоруживание противника с автоматом, пистолетом, ножом	Групповые, Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
Военная история России						
1	Дни воинской славы России	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, литература	Учебный класс	Занятия
2	Города-герои и Города	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы	Учебный класс	Занятия

	воинской славы Российской Федерации			ы, литература		
3	Куликовская битва	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия
4	Народное ополчение (Минин и Пожарский)	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия
5	Походы А.В Суворова	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия
6	Отечественная война 1812 года	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия
7	Первая мировая война 1914-1918 гг.	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия
8	Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильм ы, литература	Учебный класс	Занятия

8. Условия реализации программы

1. Скакалки – 15 шт.
2. Мячи малые – 8 шт.
3. Конусы – 12 шт.
4. Секундомеры – 2 шт.
5. Перчатки для единоборств – 15 пар.
6. Защитный шлем (2-х цветов) – 15 шт.
7. Макивары – 8 шт.
8. Лапы – 8 пар.
9. Гимнастические стенки – 6-8 пролетов
10. Гимнастические маты – 4-6 шт.
11. Шведская стенка – 1 шт.
12. Учебный автомат Калашникова – 2 шт.
13. Бинты медицинские – 10 шт.

9. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.24.03.2021 г.).
2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистр. в Минюсте России 28.08.2018 г. № 52016).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» (ред. 30.09.2020 г.).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
5. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. <Письмо> Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
7. Устав МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура спорт, 1977. - 271 с.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – Москва, 2009.
3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ
4. Указ Президента РФ от 16 сентября 1999 г. N 1237 "Вопросы прохождения военной службы"
5. Уставы ВС РФ
6. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. Книга 1, для мотострелковых, танковых, парашютно – десантных, десантно – штурмовых и разведывательных подразделений, Москва, Военное издательство, 1984 г.

7. Калайдов А.Н., Копнышев С.Л., Лысенко И.А., Савченко Н.А., Седых Н.И., Радиационная, химическая и биологическая защита, учебное пособие, Москва, 2014 г.
8. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, НФП-2009 г.
9. Моряков В.И, Федоров Владимир Александрович, Щетинов Ю.А. «История России. Пособие для старшеклассников и абитуриентов», Москва, 1996 г.

Интернет – ресурсы:

1. Нормативы ГТО - <https://www.gto.ru/norms>
2. Военно – медицинская подготовка – http://voenservice.ru/boevaya_podgotovka/voenno-meditsinskaya-podgotovka/

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Анисимов Е.В. «История России от Рюрика до Путина. Люди. События. Даты», Питер, 2019 г.

10. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Группы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего					
	№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	40-52		
1		4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	каникулы	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	каникулы	38 учебн. недель 216 часов
2		4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	каникулы	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	каникулы	38 учебн. недель 216 часов

Обозначения:	
	Учебные занятия
	Промежуточная аттестация
	Каникулы