**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято и утверждено Утверждаю:

на педагогическом совете Директор МБОУ ДО ДЮСШ Протокол №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Прокопьев Е.Д.

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г

**Программа «Юнармия»**

/Возраст: 13-16 лет

Срок реализации 3 года/

п.Батагай - Алыта, 2018 г.

**Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Юнармия» составлена в соответствии с требованиями государственной программы, изложенными в концепции военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации, по[Указу Главы Республики Саха (Якутия) от 15 декабря 2017 г. N 2282 "О государственной программе Республики Саха (Якутия) "Развитие образования Республики Саха (Якутия) на 2016 - 2022 годы и на плановый период до 2026 года"](garantF1://48072052.0) подпрограммы N 4 "Воспитание и дополнительное образование", также, согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» регламентируется необходимость создания системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности.

**ЦЕЛЬ** программы - создание наиболее благоприятных условий для формирования и развития личности, обладающей качествами гражданина, патриота своей Родины и способной успешно исполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование чувства гордости за свой народ и страну;

- изучения военной истории России,

- укрепления здоровья и физического развития,

- умения действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке,

- привития здорового образа жизни, культуры поведения в обществе,

- подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ,

- оказания помощи в выборе будущей профессии,

- формирования навыков и умения действовать в структурном юнармейском подразделении.

Основным видом программной работы являются практические и теоретические занятия по специальным предметам основ военного дела.

Образовательная программа дополнительного образования «Юнармия» выстроена в определенной последовательности:

- обучающие;

- воспитывающие;

- развивающие.

**Формы работы:**

- теоретические занятия;

- семинары, практикумы, конференции;

- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;

- изучение художественной и специальной литературы;

- практические занятия по допризывной физической подготовке и военно-спортивным дисциплинам, подготовка к сдаче норм ГТО;

- встречи;

- практические занятия по спортивному ориентированию;

- тренинги по подготовке к военно-практической игре «Зарница» и др.

- туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;

- участие в школьных и муниципальных военно-спортивных соревнованиях;

- участие в поисковой работе, уход за памятными местами.

***Возраст***обучаемых – 13 -16 лет. В группе – 15 - 20 обучаемых. Состав группы – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Способы проверки результатов освоения программы:**

- зачеты после каждого раздела,

- соревнования.

Продолжительность учебного дня – 1 час, учебного часа – 48 минут. При проведении полевых выходов, учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, выездом в воинскую часть, участием в учебно-полевых сборах и соревнованиях продолжительность учебного дня не регламентируется.

**Содержание программы представлено по следующим направлениям:**

***1. Военно-спортивная работа.***

Призвана содействовать развитию творческой индивидуальности

учащихся, формированию физических и нравственных качеств, навыков, необходимых для успешной подготовки к прохождению военной службы. Занятия проводятся во время занятий в секции, на спортивных соревнованиях, в походах и во время военизированной игры «Зарница».

***2. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование***

***у молодежи заинтересованности к военной службе.***

Эти занятия проводятся во время работы секции (строевая, стрелковая подготовка, медицинская подготовка), памятников героям войны, музеев. Проведение тематических вечеров: встречи с МВД, МЧС, участниками войн. Все эти мероприятия укрепляют у юношей гражданскую позицию и позитивное отношение к военной службе, как к школе военного мастерства.

***3. Идейно-нравственное воспитание*.**

Эти мероприятия воспитательного характера. Формирование у учащихся готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях, воспитание здорового образа жизни.

Заключается в том, чтобы изучать историю нашей страны и Эвено - Бытантайского улуса. Оно формирует и развивает у учащихся заинтересованное отношение к родному краю, патриотические чувства, историческое сознание, вырабатывает социальную активность.

**Проект «Юнармия»**  разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, результативность);

- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования в зоне ближайшего развития);

- методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, соревнование).

**Содержание образовательной программы:**

- приобретение новых знаний, умений и навыков;

- изучение закономерности подготовки учащихся к пулевой стрельбе;

- формирование и совершенствование необходимых для спортсмена свойств личности (идейная направленность, мировоззрение, разнообразие интересов, нравственное и эмоционально-волевые черты характера);

- вырабатывание умения в совершенстве владеть оружием, глазомер, меткость, выдержку, быстроту реакции;

- подготовка допризывной молодежи к службе в армии.

Программа выстроена в определенной последовательности:

- обучающие;

- воспитывающие;

- развивающие.

Образовательная программа представлена по следующим направлениям:

- спортивно-техническому;

- физкультурно-спортивному;

- военно-патриотическому.

Программа по пулевой стрельбе имеет следующие уровни:

- начального общего – 1 год обучения;

- основного общего образования 2-3 год обучения;

Проект по пулевой стрельбе разработана с учетом современных образовательных технологий, которая отражается в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, результативность);

- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования в зоне ближайшего развития);

- методы контроля и управления образовательных процессом (тестирование, соревнование);

- средства обучения (винтовки, плакаты, тренажеры, спортивный инвентарь).

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей, под­ростков.
* Создание условий для доступности занятий физической культурой и спортом;
* Развитие социально-активной личности и вос­питание гражданской ответственности, патриотизма у воспитанников школы;
* Создание самостоятельной альтернативной си­стемы тренировок, соревнований для детей, подростков, не вовлеченных в сферу деятельности спортивных школ.

***Обучающийся должен знать:***

* основы воинских знаний и воинской дисциплины
* историю родного края, овладеть основами познавательной деятельности, культурой мышления;
* правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы безопасности жизнедеятельности, как действовать в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
* знания в области краеведения, физической культуры, медицины и начала допризывной подготовки;
* способы оказания первой медицинской помощи
* традиционные средства навигации, ориентирования и радиосвязи
* структуру армии РФ, рода войск, звания
* основы тактики ведение боя
* основы строевой подготовки

***Обучающийся должен уметь:***

* обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку и автомат АК-74; стрелять по мишеням, производить неполную разборку и сборку автомата на время; снаряжать магазин автомата патронами; метать гранату
* распознавать виды оружия, знать материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат, основные правила стрельбы;
* выполнять упражнение по строевой подготовке
* оказывать первую медицинскую помощь
* ориентироваться на местности, читать карту
* действовать в экстремальных ситуациях
* вязать туристические узлы, правильно разводить костер
* использовать средства индивидуальной защиты

|  |
| --- |
| Общее количество часов  (учебный час) |
|
| 68 часов |
| 34 недели |
| 2 ч/неделю |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов |
|
| 1 | Физическая подготовка | 14 |
| 2 | Огневая подготовка и оружейное дело | 14 |
| 3 | Строевая подготовка | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 14 |
| 5 | Военно-медицинская подготовка | 10 |
| 6 | Вводное (меры безопасности) | 2 |
|  | Итого: | 68 |

Объединения «Юнармия»

1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень разделов** | **Темы программы** | **Кол-во часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I. Военно-профессиональная**  **ориентация**  **учащихся.** | **1. Одиночная строевая подготовка.** | **-** | **18** | **18** |
| 1.1. Строи и управление ими | **-** | 1 | 1 |
| Строевые приемы и движения. | **-** | 1 | 1 |
| 1.2. Строевая стойка | **-** | 1 | 1 |
| 1.3. Перестроение. | **-** | 1 | 1 |
| 1.4. Повороты на месте. | **-** | 2 | 2 |
| 1.5. Движение строевым шагом. | **-** | 10 | 10 |
| 1.6. Повороты в движении. | **-** | 2 | 2 |
| 1.7. Воинское приветствие. | **-** | 1 | 1 |
| **2. Огневая подготовка.** | **3** | **17** | **20** |
| 2.1. История создания стрелкового оружия. | 1 | - | 1 |
| 2.2. Назначение, устройство пневматического оружия. | 1 | - | 1 |
| 2.3. Общие сведения о баллистике | 1 | - | 1 |
| 2.4. Изготовка к стрельбе. | - | 1 | 1 |
| 2.5. Техника стрельбы из пневматической винтовки. | - | 1 | 1 |
| 2.6. Основные упражнения по стрельбе. | - | 11 | 11 |
| 2.7. Соревнования по стрельбе. | - | 4 | 4 |
| **3. Уставы Вооруженных Сил** | **4** | **8** | **12** |
| 3.1. История создания Уставов в Российских Вооруженных Силах. Виды и значение уставов | 2 | - | 2 |
| 3.2. Военная форма одежды и знаки различия. | 2 | - | 2 |
| 3.3. Ритуал приведения к военной присяге. | - | 4 | 4 |
| 3.4. Размещение и быт военнослужащих. | - | 4 | 4 |
| **4. Военная топография и военное ориентирование.** | **-** | **4** | **4** |
| 4.1. Ориентирование по топографическим картам. | - | 2 | 2 |
| 4.2. Ориентирование без карты. | - | 2 | 2 |
| **5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.** | **6** | **6** | **12** |
| 5.1. Как обезопасить себя от других людей. | 2 | 2 | 4 |
| 5.2. Первая помощь пострадавшим. | 4 | 4 | 8 |
| **П. Военно-спортивная работа.** | **1.Физическая подготовка.** | - | **16** | **16** |
| 1.1. Общие упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. | - | 4 | 4 |
| 1.2. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц. | - | 6 | 6 |
| 1.3. Коллективные игры с мячом. | - | 6 | 6 |
| **2. Военно-спортивные игры.** | **-** | **18** | **18** |
| 2.1. Военно-спортивная игра «Зарничка». | - | 8 | 8 |
| 2.2. Военно-спортивная игра «Зарница». | - | 8 | 8 |
| 2.3. Военно-спортивная игра «УЯМКАН». | - | 2 | 2 |
| **3. Туристическая подготовка.** | **-** | **12** | **12** |
| 3.1. Техника пешеходного туризма без снаряжения. | - | 6 | 6 |
| 3.2. Техника пешеходного туризма со специальным снаряжением | - | 6 | 6 |
| **Ш. Идейно-нравственное воспитание.** | **Идейно-нравственное воспитание.** | **2** | **4** | **6** |
| 1. Память поколений – дни воинской славы России. | 2 | - | 2 |
| 2. Экскурсии в музеи | - | 2 | 2 |
| 3. Встречи с ветеранами ????? военной службы, | - | 2 | 2 |
| **Краеведение.** | **6** | **20** | **26** |
| 1. Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди. | 2 | - | 2 |
| 2 НПК «По тропам Родного улуса» |  |  |  |
| 3. Памятники культуры и истории. | 2 | - | 2 |
| 4. Знатные люди края, их вклад в его развитие. | 2 | - | 2 |
| 5. Походы по родному краю | - | 20 | 20 |
| 1. Проведение совместных лагерных сборов; |  |  |  |
|  | **Итого** | **21** | **123** | **144** |

1-й год обучения

**I. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование**

**у молодежи заинтересованности к военной службе.**

***1. Одиночная строевая подготовка.***

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о выполнении строевых приемов. Команды, подаваемые на строевой подготовке.

Предварительные и исполнительные команды.

Тренировки строевых приемов. Строевая стойка, строевой шаг, перестроение, повороты на месте и в движении, приветствие, подход и отход от начальника.

***2. Огневая подготовка.***

Стрелковое боевое оружие, применяемое на вооружении в Вооруженных Силах РФ. Боевые свойства.

Автомат и пулемет Калашникова АК-74, РПК.

Назначение, устройство пневматического пистолета. Принцип действия.

Хранение. Техника стрельбы из пневматического пистолета.

Основные упражнения по стрельбе из пистолета, винтовки.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета.

***3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации***

Система военного образования РФ. Виды военных образовательных

учреждений: суворовские, нахимовские училища, кадетские корпуса, офицерские классы. Их значение, порядок поступления. Обучение и быт.

Основы подготовки граждан к военной службе. Добровольная и обязательная подготовка граждан к военной службе.

Распределение времени в повседневной жизни воинской части.

***4. Военная топография и ориентирование:***

Практические занятия по определению сторон горизонта по компасу,

механическим часам, по времени.

Азимут. Движение по азимуту.

Соревнования:

- ориентирование по карте, поиск контрольных пунктов на местности.

***5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.***

Как вести себя в толпе, на демонстрациях, футбольных матчах, при беспорядках.

«Терроризм - угроза ХХ века». Действия при захвате в заложники, при угрозе взрыва и других террористических актах

Безопасность в быту: безопасность при пользовании газовым и электрооборудованием, кислотой, при курении.

Первая медицинская помощь при отравлении, поражении электрическим током, при ранениях.

**II. Военно-спортивная работа**.

***1. Физическая подготовка.***

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук, мышц шеи. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики. Подвижные игры, эстафеты. Гимнастические упраж-нения. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Упражнения для развития выносливости и быстроты, силы.

Бег на 60, 100 м; 400м, 800м.

Подтягивание на перекладине.

***2. Военно-спортивные игры.***

2.1. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!»:

- конкурс строевой песни;

- конкурс по стрельбе;

- бег в противогазе;

- переползание по-пластунски;

- оказание первой медицинской помощи пострадавшему

(наложение шины, бег «тачанка», другие конкурсы).

2.2. Военно-спортивная игра «Зарничка».

Эстафета «Дружба».

Полоса препятствий «Сильные, ловкие, выносливые».

- песни военных лет;

- памятники, воздвигнутые в честь героев войны;

- игра «Шифровальщик»;

- топографические знаки;

- история родного края;

- участие в военно-спортивной игре «Зарничка».

2.3. Военно-спортивная игра «Зарница»;

- физическая подготовка: подтягивание на перекладине;

- отжимание от пола;

- разгибание и сгибание тела из положения лежа (пресс);

- прыжки с места на дальность;

- стрельба из пневматической винтовки, сидя с упором на локтях;

- эстафета.

***3. Туристическая подготовка.***

3.1. Техника пешеходного туризма без специального туристического снаряжения:

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, зарослей, буреломов, водных преград (вплавь, по бревну, по навесной переправе);

- определение расстояния и высоты;

- ориентирование по местным предметам, по компасу, по картам;

- практические занятия: разведение костра, установка палатки;

- подъем по склону по перилам спорт способом, преодоление рва по бревну, по перилам с самонаведением.

3.2. Техника пешеходного туризма с использованием специального снаряжения:

- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам;

- по «бабочке»;

- подъем и спуск по склону по перилам на схватывающем узле.

**Ш. Идейно-нравственное воспитание.**

1.1. Память поколений – дни воинской славы России:

- Куликовская битва, 1380 г., 21 декабря.

- Полтавское сражение, 1709 г. 10 июля.

- Бородинское сражение, 1812 г., 8 сентября

- День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., 23 февраля.

- Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г.,

5 декабря.

- Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., 2 февраля.

- Курская битва, 1943 г., 23 августа.

- Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., 27 января.

- День Победы советского народа в Великой Отечественной войне

1941-1945 г.г.

1.2. Экскурсия в Буинский военкомат.

1.3. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, военнослужащими на День Победы, День защитников Отечества.

**Краеведение.**

Родной край. Его природные особенности, история, известные люди.

герои войны, Герои Труда, известные ученые, писатели, поэты, труженики.

Промышленность. Памятники истории и культуры. Походы по родному краю.

НПК «По тропам Родного улуса»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

объединения «Юнармия»

2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень разделов** | **Темы программы** | **Кол-во часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I. Военно-профессиональная**  **ориентация**  **учащихся.** | **1. Одиночная строевая подготовка.** | **-** | **18** | **18** |
| 1.1. Строи и управление ими | **-** | 1 | 1 |
| Строевые приемы и движения. | **-** | 1 | 1 |
| 1.2. Строевая стойка | **-** | 1 | 1 |
| 1.3. Перестроение. | **-** | 1 | 1 |
| 1.4. Повороты на месте. | **-** | 2 | 2 |
| 1.5. Движение строевым шагом. | **-** | 10 | 10 |
| 1.6. Повороты в движении. | **-** | 2 | 2 |
| 1.7. Воинское приветствие. | **-** | 1 | 1 |
| **2. Огневая подготовка.** | **3** | **17** | **20** |
| 2.1. История создания стрелкового оружия. | 1 | - | 1 |
| 2.2. Назначение, устройство пневматического оружия. | 1 | - | 1 |
| 2.3. Общие сведения о баллистике | 1 | - | 1 |
| 2.4. Изготовка к стрельбе. | - | 1 | 1 |
| 2.5. Техника стрельбы из пневматической винтовки. | - | 1 | 1 |
| 2.6. Основные упражнения по стрельбе. | - | 11 | 11 |
| 2.7. Соревнования по стрельбе. | - | 4 | 4 |
| **3. Уставы Вооруженных Сил** | **4** | **8** | **12** |
| 3.1. История создания Уставов в Российских Вооруженных Силах. Виды и значение уставов | 2 | - | 2 |
| 3.2. Военная форма одежды и знаки различия. | 2 | - | 2 |
| 3.3. Ритуал приведения к военной присяге. | - | 4 | 4 |
| 3.4. Размещение и быт военнослужащих. | - | 4 | 4 |
| **4. Военная топография и военное ориентирование.** | **-** | **4** | **4** |
| 4.1. Ориентирование по топографическим картам. | - | 2 | 2 |
| 4.2. Ориентирование без карты. | - | 2 | 2 |
| **5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.** | **6** | **6** | **12** |
| 5.1. Как обезопасить себя от других людей. | 2 | 2 | 4 |
| 5.2. Первая помощь пострадавшим. | 4 | 4 | 8 |
| **П. Военно-спортивная работа.** | **1.Физическая подготовка.** | - | **16** | **16** |
| 1.1. Общие упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. | - | 4 | 4 |
| 1.2. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц. | - | 6 | 6 |
| 1.3. Коллективные игры с мячом. | - | 6 | 6 |
| 1.4 Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. | - | 1 | 1 |
| **2. Военно-спортивные игры.** | **-** | **18** | **18** |
| 2.1. Военно-спортивная игра «Зарничка». | - | 8 | 8 |
| 2.2. Военно-спортивная игра «Зарница». | - | 8 | 8 |
| 2.3. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!». | - | 2 | 2 |
| **3. Туристическая подготовка.** | **-** | **12** | **12** |
| 3.1. Техника пешеходного туризма без снаряжения. | - | 6 | 6 |
| 3.2. Техника пешеходного туризма со специальным снаряжением | - | 6 | 6 |
| **Ш. Идейно-нравственное воспитание..** | **Идейно-нравственное воспитание.** | **2** | **4** | **6** |
| 1. Память поколений – дни воинской славы России. | 2 | - | 2 |
| 2. Экскурсии в музеи | - | 2 | 2 |
| 3. Встречи с ветеранами военной службы, | - | 2 | 2 |
| **Краеведение.** | **6** | **20** | **26** |
| 1. Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди. | 2 | - | 2 |
| 2. Памятники культуры и истории. | 2 | - | 2 |
| 3. НПК «По тропам Родного улуса» |  |  |  |
| 4. Знатные люди края, их вклад в его развитие. | 2 | - | 2 |
| 5. Походы по родному краю | - | 20 | 20 |
|  | **Итого** | **21** | **123** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** **«Юнармия»**

2-й год обучения

**I. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование**

**у молодежи заинтересованности к военной службе.**

***1. Одиночная строевая подготовка.***

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о строях и управлении ими: строй, шеренга, фланг, тыл, интервал, дистанция, двухшереножный строй, колонна, походный строй.

Строевые приемы: строевая стойка, перестроение, повороты на месте и

в движении, строевой шаг, воинское приветствие, подход к начальнику и отход от него. Рапорт.

***2. Огневая подготовка.***

История создания стрелкового оружия.

Назначение, устройство пневматической винтовки.

Общие сведения о баллистике. Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- изготовка к стрельбе: со стола с опорой локтями на стол, с колена, лежа, стоя;

- дыхание во время стрельбы;

- правила заряжания и разряжания оружия;

- дисциплина во время стрельбы;

- правила прицеливания.

Основные упражнения по стрельбе:

- стрельба из пневматической винтовки по круглой мишени Ø 80 мм (40 мм), сидя за столом с опорой локтями на стол и упором и без упора;

- стрельба лежа с упором локтями на землю по круглой мишени;

- стрельба из винтовки по падающей мишени из различных положений.

***3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации***

История создания в России воинских уставов. Виды уставов и их значение.

Военная форма одежды и знаки различия.

Воинские звания.

Ритуал приведения военнослужащих к военной присяге.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине - России.

Размещение и быт военнослужащих .

***4. Военная топография и ориентирование:***

- определение сторон горизонта по местным предметам и с помощью компаса;

- топографические карты и уставные обозначения на картах, масштаб карт;

- ориентирование по топографическим картам, схемам, планам- легендам;

- ориентирование без карты.

***5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.***

Как обезопасить себя от других людей:

- от грабежа, разбоя, уличных краж;

- при угрозе насилия, нападения;

- сексуальное насилие, поведение;

- поведение со знакомыми и незнакомыми;

- защита от мошенничества;

- право на необходимую оборону;

- самооборона без оружия;

- оружие обороны.

**II. Военно-спортивная работа**.

***1. Физическая подготовка.***

1.1. Общие упражнения на развитие различных физических качеств:

- упражнения на развитие быстроты, бег на 60, 100 м;

- упражнение на развитие выносливости бег на 400м, 600м, 1000м,

бег по пересеченной местности;

- упражнения на развитие ловкости и координации движений:

(метание спортивной гранаты на дальность);

- прыжки с места и разбега.

1.2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения комплекса спортивных упражнений;

- упражнения на перекладине, подтягивание;

- сгибание-разгибание ног в положении «вис на перекладине».

1.3. Коллективные игры с мячом: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.

***2. Военно-спортивные игры.***

2.1. Военно-спортивная игра «Зарничка».

Эстафета «Дружба».

Полоса препятствий «Сильные, ловкие, выносливые».

- известные буинцы, прославляющие наш край;

- песни военных лет;

- памятники, воздвигнутые в честь героев войны;

- игра «Шифровальщик»;

- топографические знаки;

- история родного края.

Участие в военно-спортивной игре.

2.2. Военно-спортивная игра «Зарница»;

- физическая подготовка: подтягивание на перекладине;

- отжимание от пола;

- разгибание и сгибание тела из положения лежа (пресс);

- прыжки с места на дальность;

- стрельба из пневматической винтовки, сидя с упором на локтях;

- эстафета.

2.3. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!»:

- конкурс строевой песни;

- эстафета:

а) стрельба,

б) бег в противогазе;

в) переползание по-пластунски;

г) оказание первой медицинской помощи пострадавшему

(наложение шины при переломе ноги);

д) переноска пострадавшего;

е) бег «тачанка» вдвоем;

ж) другие конкурсы.

***3. Туристическая подготовка.***

3.1. Техника пешеходного туризма без специального туристического снаряжения:

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, зарослей, буреломов, водных преград (вплавь и переплавой по бревну);

- определение расстояния и высоты объектов;

- ориентирование с использованием местных предметов;

- ориентирование с использованием компаса и топографических карт;

- практические занятия, разведение костра, установка палатки, подъем, спуск по склону с использованием веревки спортивным способом, преодоление рва по бревну.

3.2. Техника пешеходного туризма с использованием специального снаряжения:

- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам;

- по «бабочке»;

- подъем и спуск по склону по перилам на схватывающем узле.

**Ш. Идейно-нравственное воспитание.**

1.1. Память поколений – дни воинской славы России:

- Куликовская битва, 1380 г., 21 декабря.

- Полтавское сражение, 1709 г. 10 июля.

- Бородинское сражение, 1812 г., 8 сентября

- День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., 23 февраля.

- Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г.,

5 декабря.

- Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., 2 февраля.

- Курская битва, 1943 г., 23 августа.

- Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., 27 января.

- День Победы советского народа в Великой Отечественной войне

1941-1945 г.г.

1.2. Экскурсии

- посещение мемориального комплекса павшим воинам – героям локальных войн;

- посещение музея истории;

1.3. Встречи с ветеранами войны День Победы, День защитников Отечества.

**Краеведение.**

Родной край. Его природные особенности, история, известные люди.

герои Великой Отечественной войны, Герои Труда, известные

ученые, писатели, поэты, труженики. Промышленность. Памятники истории и культуры. Походы по родному краю. НПК «По тропам Родного улуса»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

объединения «Юнармия»

3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень разделов** | **Темы программы** | **Кол-во часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. **Военно-**   **профессиональная**  **ориентация учащихся.** | **1. Одиночная строевая подготовка.** | **1** | **18** | **19** |
| 1.1. Общие положения о строях.  Основные термины, определяющие строевую подготовку | 1 | - | 1 |
| 1.2. Строевая стойка. | - | 4 | 4 |
| 1.3. Перестроение. | - | 2 | 2 |
| 1.4. Строевой шаг | - | 4 | 4 |
| 1.5. Повороты на месте и в движении. | - | 6 | 6 |
| 1.6. Разучивание строевой песни | - | 2 | 2 |
| **2. Огневая подготовка.** | **4** | **20** | **24** |
| 2.1. Стрелковое боевое оружие, применяемое на вооружении в Вооруженных  Силах РФ, его создатели.  Боевые свойства. | 2 | - | 2 |
| 2.2. Назначение, устройство пневматического пистолета и мелкокалиберной винтовки. | 2 | - | 2 |
| 2.3. Техника стрельбы из пневматического пистолета | - | 2 | 2 |
| 2.6. Основные упражнения по стрельбе. | - | 10 | 10 |
| 2.7. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. | - | 8 | 8 |
| **3. Уставы Вооруженных Сил** | **8** | **-** | **8** |
| 3.1. Система военного образования Российской Федерации. | 2 | - | 2 |
| 3.2. Суворовские и нахимовские училища, порядок поступления и учебы. | 2 | - | 2 |
| 3.3. Основы подготовки граждан к военной службе. | 2 | - | 2 |
| 3.4 Служба внутреннего наряда. Обязанности дневального | 2 | - | 2 |
| **4. Военная топография и военное ориентирование.** | **-** | **4** | **4** |
| 4.1. Ориентирование по топографическим картам. | - | 2 | 2 |
| 4.2. Ориентирование без карты. | - | 2 | 2 |
| **5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.** | **7** | **8** | **15** |
| 5.1. Как вести себя в толпе. | 2 | 1 | 3 |
| 5.2. Терроризм – угроза ХХI века. | 2 | 1 | 3 |
| 5.3. Безопасность на дорогах. | 1 | 2 | 3 |
| 5.4. Безопасность в быту. | 1 | 2 | 3 |
| 5.5. Первая медицинская помощь пострадавшим. от ЧС | 1 | 2 | 3 |
| **П. Военно-спортивная работа.** | **1.Физическая подготовка.** | - | **14** | **14** |
| 1.1. Общие упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. | - | 4 | 4 |
| 1.2. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц. | - | 4 | 4 |
| 1.3. Коллективные игры с мячом. | - | 6 | 6 |
| 1.4 Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. |  | 1 | 1 |
| **2. Военно-спортивные игры.** | **-** | **18** | **18** |
| 2.1. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!». | - | 2 | 2 |
| 2.2. Военно-спортивная игра «УЯМКАН». | - | 8 | 8 |
| 2.3. Военно-спортивная игра «Зарничка». | - | 8 | 8 |
| **3. Туристическая подготовка.** | **-** | **12** | **12** |
| 3.1. Техника пешеходного туризма без снаряжения. | - | 6 | 6 |
| 3.2. Техника пешеходного туризма со специальным снаряжением | - | 6 | 6 |
| **ш. Идейно-нравственное воспитание.** | **Идейно-нравственное воспитание.** | **2** | **4** | **6** |
| 1. Память поколений – дни воинской славы России. | 2 | - | 2 |
| 2. Экскурсии в музеи Воинской Славы и  Мемориальные комплексы. | - | 2 | 2 |
| 3. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, военной службы, | - | 2 | 2 |
| **Краеведение.** | **6** | **18** | **24** |
| 1. Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди. | 2 | - | 2 |
| 2. Памятники культуры и истории. | 2 | - | 2 |
| 3. Знатные люди края, их вклад в его развитие. | 2 | - | 2 |
| 4. НПК «По тропам Родного улуса» |  |  |  |
| 5. Походы по родному краю | - | 18 | 18 |
|  | **Итого** | **21** | **123** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Объединение «Юнармия» 3-й год обучения

**Тема I.** Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование у молодежи заинтересованности к военной службе.

**1.Одиночная строевая подготовка.**

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о строях и управлении ими: строй, шеренга, фланг, тыл, интервал, дистанция, двухшереножный строй, колонна, походный строй. Строевые приемы: строевая стойка, перестроение, повороты на месте и в движении, строевой шаг, воинское приветствие, подход к начальнику и отход от него. Рапорт.

**2. Огневая подготовка.**

История создания стрелкового оружия.

Назначение, устройство пневматической винтовки.

Общие сведения о баллистике. Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- изготовка к стрельбе: со стола с опорой локтями на стол, с колена, лежа, стоя;

- дыхание во время стрельбы;

- правила заряжания и разряжания оружия;

- дисциплина во время стрельбы;

- правила прицеливания.

Основные упражнения по стрельбе:

- стрельба из пневматической винтовки по круглой мишени Ø 80 мм (40 мм), сидя за столом с опорой локтями на стол и упором и без упора;

- стрельба лежа с упором локтями на землю по круглой мишени;

- стрельба из винтовки по падающей мишени из различных положений.

**3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации**

История создания в России воинских уставов. Виды уставов и их значение. Военная форма одежды и знаки различия. Воинские звания.

Ритуал приведения военнослужащих к военной присяге.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине - России.

Размещение и быт военнослужащих.

**4. Военная топография и ориентирование:**

- определение сторон горизонта по местным предметам и с помощью

компаса;

- топографические карты и уставные обозначения на картах, масштаб карт;

- ориентирование по топографическим картам, схемам, планам-легендам;

- ориентирование без карты.

**5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.**

Как обезопасить себя от других людей:

- от грабежа, разбоя, уличных краж;

- при угрозе насилия, нападения;

- сексуальное насилие, поведение;

- поведение со знакомыми и незнакомыми;

- защита от мошенничества;

- право на необходимую оборону;

- самооборона без оружия;

- оружие обороны.

**Тема II.** Военно-спортивная работа.

**1. Физическая подготовка.**

1.1. Общие упражнения на развитие различных физических качеств:

- упражнения на развитие быстроты, бег на 60, 100 м;

- упражнение на развитие выносливости бег на 400м, 600м, 1000м,

бег по пересеченной местности;

- упражнения на развитие ловкости и координации движений:

(метание спортивной гранаты на дальность);

- прыжки с места и разбега.

1.2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения комплекса спортивных упражнений;

- упражнения на перекладине, подтягивание;

- сгибание-разгибание ног в положении «вис на перекладине».

1.3. Коллективные игры с мячом: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.

**2. Военно-спортивные игры.**

2.1. Военно-спортивная игра «Зарничка».

Эстафета «Дружба».

Полоса препятствий «Сильные, ловкие, выносливые».

Игра-путешествие

- памятные места Буинска;

- известные буинцы, прославляющие наш край;

- песни военных лет;

- памятники, воздвигнутые в честь героев войны;

- игра «Шифровальщик»;

- топографические знаки;

- история родного края.

Участие в военно-спортивной игре.

2.2. Военно-спортивная игра «Зарница»;

- физическая подготовка: подтягивание на перекладине;

- отжимание от пола;

- разгибание и сгибание тела из положения лежа (пресс);

- прыжки с места на дальность;

- стрельба из пневматической винтовки, сидя с упором на локтях;

- эстафета.

2.3. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!»:

- конкурс строевой песни;

- эстафета:

а) стрельба,

б) бег в противогазе;

в) переползание по-пластунски;

г) оказание первой медицинской помощи пострадавшему(наложение шины при переломе ноги);

д) переноска пострадавшего;

е) бег «тачанка» вдвоем;

ж) другие конкурсы.

**3. Туристическая подготовка.**

3.1. Техника пешеходного туризма без специального туристического

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, зарослей, буреломов, водных преград (вплавь и переплавой по бревну);

- определение расстояния и высоты объектов;

- ориентирование с использованием местных предметов;

- ориентирование с использованием компаса и топографических карт;

- практические занятия, разведение костра, установка палатки.

спуск по склону с использованием веревки спортивным способом, преодоление рва по бревну.

3.2. Техника пешеходного туризма с использованием специального снаряжения:

- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам;

- по «бабочке»;

- подъем и спуск по склону по перилам на охватывающем узле.

**Ш. Идейно-нравственное воспитание.**

1.1. Память поколений – дни воинской славы России:

- Куликовская битва, 1380 г., 21 декабря.

- Полтавское сражение, 1709 г. 10 июля.

- Бородинское сражение, 1812 г., 8 сентября

- День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., 23 февраля.

- Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г.,

5 декабря.

- Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., 2февраля

- Курская битва, 1943 г., 23 августа.

- Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., 27 января.

- День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.

1.2. Экскурсии в музеи Воинской Славы и Мемориальные комплексы:

- посещение музея истории ВДВ;

- посещение мемориального комплекса павшим воинам – героям локальных войн;

1.3. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, военнослужащими на День Победы, День защитников Отечества.

**Краеведение.**

Родной край. Его природные особенности, история, известные люди.

герои войны, Герои Труда, известныеученые, писатели, поэты, труженики. Промышленность. Памятники истории и культуры. Походы по родному краю.

НПК «По тропам Родного улуса»

**Используемая литература**

1.     Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. – 186 с.

2.     Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с.

3.     Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.

4.     Воронцов, В. Л. Могущество знания. – М.: Изд-во «Знание», 1979. – 380 с.

5.     Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007. – 122 с.

6.     Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А. Касимова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.

7. Мизиковский Г. В. Межпредметные связи в курсе допризывной подготовки юношей. – М.: Просвещение, 1990. – 237 с.

**Н О Р М А Т И В Ы**

промежуточного контроля по специальной подготовке

объединения «Юнармия»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обу-**  **чения** | **Пол** | **Ю Н О Ш И** | | | | | |  | **Д Е В У Ш К И** | | | | | |
| **Баллы** | **20** | **16** | **12** | **8** | **4** | **0** | **20** | **16** | **12** | **8** | **4** | **0** |
| **1** | **Время** | <5.30 | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |  | <5.45 | 6.15 | 6.45 | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| **2** | <5.15 | 5.45 | 6.15 | 6.45 | 7.15 | 7.45 |  | <5.30 | 5.45 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| **3** | <5.00 | 5.30 | 5.45 | 6.30 | 7.00 | 7.30 |  | <5.15 | 5.30 | 6.15 | 6.45 | 7.15 | 7.45 |

Условия выполнения упражнения по технике туризма:

Элементы этапа: 1. Навесная переправа.

2. Спуск по перилам с самостраховкой.

3. Траверс 3 по 7-8 м.

4. Подъем по перилам с самостраховкой.

5. Вертикальный маятник.

Все элементы преодолеваются по судейским веревкам без самосброса.

Длина этапа 150-200 м.

За каждый штраф (ошибку) – 15 секунд.

Теоретические вопросы по специальной подготовке

объединения «Юнармия»

1-й год обучения

1. Когда и где впервые был проведен слет-соревнование по туризму
2. Какое заведение является организатором соревнований по стрельбе в нашем объединении?
3. Перечислите этапы соревнования «Школа безопасности».
4. Перечислите спортивный инвентарь для участия в этапе «Полоса препятствий».
5. Виды конкурсной программы по туризму.
6. Определите топографический знак по карточке.
7. Определите сторону горизонта по солнцу.
8. Виды костров.
9. Способы разжигания костра без спичек.
10. Способы преодоления заболоченного участка.
11. Средства защиты или преодоления радиоактивного заражения.
12. Виды препятствий на спортивно-пожарной полосе.
13. Способы преодоления водной преграды.
14. Способы переноски пострадавшего.
15. Способы передачи сигнала бедствия.
16. Жаропонижающие средства.
17. Средства при отравлении.
18. Обезболивающие средства.
19. Дезинфицирующие.
20. Способы остановки кровотечения.

Теоретические вопросы по специальной подготовке

объединения «Юнармия»

2-й год обучения

1. Какие элементы выполняются без снаряжения на соревнованиях

по туризму.

1. Виды элементов соревнования по туризму
2. Виды туристических походов.
3. Элементы соревнования «Школа безопасности» по действиям в ЧС.
4. Правила движения пешеходов вне населенных пунктов.
5. Правила движения организованных пеших колонн по дороге.
6. Вид костра в дождливую погоду.
7. Виды дезинфицирующих средств.
8. Способы остановки артериального кровотечения.
9. Первая помощь при ранении в походе.
10. Первая помощь при переломе предплечья.
11. Первая помощь при обморожении щек I степени.
12. Первая помощь при солнечном ожоге спины в походе.
13. Способы переноски огня в походе.
14. Определение сторон горизонта по деревьям.
15. Первая помощь при солнечном ударе.
16. Как предотвратить солнечный и тепловой удар в походе?
17. Виды контроля для подачи сигналов бедствия.
18. Средства подачи сигналов бедствия днем.
19. Средства подачи сигналов бедствия ночью.

Теоретические вопросы по специальной подготовке

объединения «Юнармия»

3-й год обучения

1. Основные задачи соревнования «Школа безопасности»
2. Элементы этапа соревнования «Полоса препятствий»
3. Виды конкурсной программы.
4. Первая медицинская помощь при отравлении ядовитыми плодами.
5. Первая медицинская помощь при тепловом ударе.
6. Способы добычи воды зимой.
7. Способы добычи воды летом.
8. Способы очистки болотной воды.
9. Способы разжигания костра в солнечную погоду без спичек.
10. Разжигание костра с использованием медицинской аптечки.
11. Виды препятствий на пожарной полосе.
12. Правила перехода дорог в городе вне перекрестка.
13. Способы преодоления заболоченной местности.
14. Переход дороги на регулируемых перекрестках.
15. Движение при переходе дорог пешеходами.
16. Обязанности пассажира при езде в легковом автомобиле.
17. Правила посадки и высадки пассажира из транспорта.
18. Действия пешехода при переходе дороги и приближении автомобилей с сиреной и включенным маячком.
19. Место ожидания транспорта.
20. Способы остановки артериального кровотечения.

**Т Е С Т Ы**

по общей физической подготовке

1-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **теста** | **М А Л Ь Ч И К И** | | **Д Е В О Ч К И** | |
| **Результат** | **Баллы** | **Результат** | **Баллы** |
| **1. Подтягивание**  **в висе**  **(к-во раз)** | 7 и более | 9 - 10 |  |  |
|  | 5-7 | 7 - 8 |  |  |
|  | 3-4 | 5 - 6 |  |  |
| **Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)** |  |  | 11 и более | 9 - 10 |
|  |  |  | 9-10 | 7 - 8 |
|  |  |  | 7-8 | 6 |
| **2. Бег – 30 м**  **(сек.)** | 5с сек. и менее | 9 - 10 | 5,1 сек. и менее | 9 - 10 |
|  | 5,1-5,2с | 8 - 7 | 5,2-5,3 | 8 - 7 |
|  | 5,3– 5,4 | 6 - 5 | 5,4-5,5 | 6 - 5 |
| **3. Прыжки в**  **длину с места** | 176 см и более | 9 - 10 | 160см и более | 9 - 10 |
|  | 158-175 | 8 - 9 | 141-159 | 8 - 9 |
|  | 140-157 | 7 - 8 | 125-140 | 7 - 8 |
| **4. Подъем корпуса из положения лежа**  **(к-во раз)** | 20 и более | 9 - 10 | 15 и более | 9 – 10 |
|  | 15-19 | 7 – 8 | 10-14 | 7 – 8 |
|  | 10-14 | 5 - 6 | 7-9 | 5 – 6 |

**Т Е С Т Ы**

по общей физической подготовке

2-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **теста** | **М А Л Ь Ч И К И** | | **Д Е В О Ч К И** | |
| **Результат** | **Баллы** | **Результат** | **Баллы** |
| **1. Подтягивание**  **в висе**  **(к-во раз)** | 9 и более | 9 - 10 |  |  |
|  | 7-8 | 7 - 8 |  |  |
|  | 5-6 | 5 - 6 |  |  |
| **Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)** |  |  | 13 и более | 9 - 10 |
|  |  |  | 11-12 | 7 - 8 |
|  |  |  | 10-9 | 5 - 6 |
| **2. Бег – 30 м**  **(сек.)** | 4,8 сек. и менее | 9 - 10 | 4,9 сек. и менее | 9 – 10 |
|  | 4,9 – 5,0 | 7 - 8 | 5,0 – 5,1 | 7 - 8 |
|  | 5,1 – 5,2 | 5 - 6 | 5,2 – 5,3 | 5 - 6 |
| **3. Прыжки в**  **длину с места** | 180 см и более | 9 - 10 | 170 см и более | 9 - 10 |
|  | 169-179 | 8 - 9 | 159-169 | 7 - 8 |
|  | 158-168 | 6 - 7 | 1148-158 | 5 - 6 |
| **4. Подъем корпуса из положения лежа**  **(к-во раз)** | 25 и более | 9 - 10 | 20 и более | 9 – 10 |
|  | 20-24 | 7 – 8 | 15-19 | 7 – 8 |
|  | 15-19 | 5 - 6 | 10-14 | 5 – 6 |

**Т Е С Т Ы**

по общей физической подготовке

3-й год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **теста** | **М А Л Ь Ч И К И** | | **Д Е В О Ч К И** | |
| **Результат** | **Баллы** | **Результат** | **Баллы** |
| **1. Подтягивание**  **в висе**  **(к-во раз)** | 11 и более | 9 - 10 |  |  |
|  | 9-10 | 7 - 8 |  |  |
|  | 7-8 | 5 - 6 |  |  |
| **Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)** |  |  | 15 и более | 9 - 10 |
|  |  |  | 13 - 14 | 7 - 8 |
|  |  |  | 11-12 | 6 |
| **2. Бег – 30 м**  **(сек.)** | 4,4 сек. и менее | 9 - 10 | 4,5 сек. и менее | 9 - 10 |
|  | 4,5 – 4,6 | 8 - 7 | 4,6 – 4,7 | 8 - 7 |
|  | 4,7– 4,8 | 6 - 5 | 4,8 – 4,9 | 6 - 5 |
| **3. Прыжки в**  **длину с места** | 210 см и более | 9 - 10 | 190 см и более | 9 - 10 |
|  | 200 - 209 | 8 - 9 | 180 – 189 | 8 - 9 |
|  | 180- 199 | 7 - 8 | 170 - 179 | 7 - 8 |
| **4. Подъем корпуса из положения лежа**  **(к-во раз)** | 30 и более | 9 - 10 | 25 и более | 9 – 10 |
|  | 25– 29 | 7 – 8 | 20 – 24 | 7 – 8 |
|  | 20 – 24 | 5 - 6 | 15-19 | 5 – 6 |

**ТОРЖЕСТВЕННАЯ КЛЯТВА ЮНАРМЕЙЦА**

«Клянусь всегда быть верным своему Отечеству и юнармейскому братству, соблюдать устав «Юнармии», быть честным, следовать традициям доблести, отваги и товарищеской взаимовыручки, всегда защищать слабых и преодолевать все преграды в борьбе за правду и справедливость, стремиться к победам в учёбе и спорте, вести здоровый образ жизни, готовить себя к служению и созиданию на благо Отечества, чтить память героев, сражавшихся за свободу и независимость нашей Родины, быть патриотом и достойным гражданином России, с честью и гордостью нести высокое звание юнармейца».