

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Еврейской автономной области

Управление образования администрации Смидовичского муниципального района

МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11
С. ВОЛОЧАЕВКА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 С.
ВОЛОЧАЕВКА"
Дата: 2026.09.01 13:13:53 +10'00'

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по ВР

Директор

Соловетова Ю,М.

Седова Г.Я.

от 30.08.2026

Приказ №329 от «31» 08 2026 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

_____ общего образования

«НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»

8 класс

(срок реализации 1 год)

направленность: военно-спортивная подготовка

Руководитель : Зубарева А.А.

с. Волочаевка, 2026 г

1. Паспорт плана

Название курса	Годовой план внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка»
Класс	8
Объём	34 часа
Периодичность	1 час в неделю
Срок реализации	Один учебный год
Формы занятий	Практикумы, тренировки, эстафеты, занятия по станциям, учебные маршруты, проектные и командные задания
Цель	Формирование культуры безопасного поведения, физической готовности, навыков взаимодействия, взаимопомощи и ответственности.
Задачи	Развитие физической культуры; дисциплины; командной работы; безопасных алгоритмов при ЧС; основ первой помощи, ориентирования, туризма и информационной безопасности.
Планируемые результаты	Личностные, метапредметные и предметные/практические результаты, указанные в разделе 4.
Формы контроля	Наблюдение, чек-листы, практические зачёты, самооценка, командные задания, мини-проекты, рефлексия.

2. Пояснительная записка

Годовой план внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка» для 8 класса рассчитан на 34 часа — по 1 часу в неделю в течение одного учебного года. Содержание имеет практико-ориентированный, гражданский и образовательный характер и направлено на развитие безопасного поведения, физической культуры, дисциплины, командного взаимодействия, взаимопомощи и ответственности.

План предусматривает 24 практических часа и 10 часов теоретико-практической подготовки. Практические задания проводятся в форме тренировок, эстафет, занятий по станциям, учебных маршрутов, командных заданий и безопасных практикумов. Теоретические вопросы изучаются через обсуждение жизненных ситуаций, схемы, карточки, мини-проекты и подготовку к практической работе.

Возрастная безопасность обучающихся 8 класса является обязательным условием реализации курса. Участие организуется с учётом состояния здоровья, медицинских ограничений и индивидуального темпа. Занятия проводятся только под руководством педагога, после предварительного инструктажа и при соблюдении требований охраны труда. Любое упражнение прекращается при плохом самочувствии, боли, признаках переутомления или изменении безопасных условий.

Содержание курса не включает обучение обращению с оружием, изготовлению опасных предметов, тактике боевых действий, причинению вреда, военным операциям и иной опасной деятельности. Термин раскрывается исключительно через безопасные учебные практики:

физическую подготовку, дисциплину, гражданскую и личную безопасность, первую помощь в пределах компетенций обучающихся, ориентирование, туризм, действия при чрезвычайных ситуациях и командную работу.

Занятия, требующие специальных условий, проводятся только при наличии разрешения администрации и безопасных условий. Первая помощь изучается без опасных медицинских манипуляций: обучающиеся учатся оценивать безопасность места, обращаться к взрослым, вызывать экстренные службы и действовать по инструкции педагога.

3. Цель и задачи курса

Цель курса — сформировать у обучающихся устойчивые навыки безопасного, ответственного и взаимопомогающего поведения в повседневной жизни, в учебной среде и при нештатных ситуациях гражданского характера.

- развивать физические качества и навыки самоконтроля с учётом состояния здоровья;
- формировать дисциплину, ответственность, уважительное общение и умение работать в команде;
- освоить безопасные алгоритмы действий при чрезвычайных ситуациях и вызове экстренных служб;
- сформировать начальные представления о первой помощи без опасных манипуляций и с обязательным обращением к взрослым;
- развивать навыки ориентирования, туристской и пожарной безопасности;
- формировать основы информационной безопасности и защиты персональных данных;
- воспитывать гражданскую ответственность, взаимопомощь и готовность к социально полезной деятельности.

4. Планируемые результаты

4.1. Личностные результаты

- ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих;
- готовность соблюдать правила, принимать помощь и обращаться к взрослым;
- уважительное отношение к участникам группы, развитие взаимопомощи и эмпатии;
- понимание ценности здоровья, дисциплины, добровольности и личной ответственности.

4.2. Метапредметные результаты

- умение планировать действия и распределять роли;
- работать по инструкции, схеме, маршруту и чек-листу;
- оценивать риск и выбирать безопасное решение;
- анализировать результат, проводить самооценку и рефлекссию;
- слушать, договариваться и сообщать важную информацию.

4.3. Предметные/практические результаты

- выполнять безопасную разминку и простые упражнения с самоконтролем;
- соблюдать правила эвакуации и алгоритм вызова экстренных служб;
- ориентироваться по простому плану и проходить учебный маршрут;

- соблюдать правила поведения на природе и при организации места привала;
- распознавать опасные сообщения и защищать персональные данные;
- обращаться за первой помощью и действовать в пределах компетенции под руководством взрослого.

5. Календарно-тематический план

Всего: 34 занятия по 1 часу; теория — 10 часов, практика — 24 часа. Для занятий, требующих специальных условий, действует условие: «при наличии разрешения администрации и безопасных условий».

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Основные виды деятельности	Планируемый результат	Форма контроля
1	Вводное занятие. Цели курса, правила поведения, техника безопасности	1	1	0	Обсуждение целей и безопасных границ курса; вводный инструктаж; знакомство с правилами поведения и сигналами остановки упражнения.	Называет основные правила, понимает необходимость инструктажей и обращения к взрослым.	Устный опрос, лист инструктажа
2	Дисциплина, ответственность и командное взаимодействие	1	1	0	Разбор ситуаций; распределение ролей; упражнения на слушание инструкций и согласование действий.	Соблюдает договорённости, принимает роль в группе, уважительно взаимодействует.	Наблюдение, чек-лист
3	Основы строевой культуры без оружия: осанка, равнение, повороты на месте как упражнения на координацию	1	1	0	Показ и обсуждение безопасной техники; выполнение элементов в медленном темпе без оружия.	Понимает оздоровительное и координационное назначение упражнений.	Наблюдение
4	Практическая тренировка построений и перестроений без оружия	1	0	1	Построения и перестроения по командам педагога; работа в малых	Выполняет простые перестроения безопасно и согласованно.	Практический зачёт

					группах; соблюдение дистанции.		
5	Общая физическая подготовка и самоконтроль состояния	1	1	0	Беседа о самочувствии, пульсе и признаках переутомления; выбор посильной нагрузки.	Умеет сообщить о плохом самочувствии и выбрать безопасный темп.	Самооценка, беседа
6	Практическая тренировка: разминка, силовые упражнения с весом собственного тела	1	0	1	Разминка; приседания, планка в облегчённом варианте, упражнения на мышцы корпуса; индивидуальная дозировка.	Выполняет упражнения с контролем техники и дыхания.	Наблюдение, чек-лист
7	Эстафеты на быстроту, ловкость и взаимопомощь	1	0	1	Командные эстафеты с конусами и мягким инвентарём; поддержка участников; соблюдение очередности.	Проявляет взаимопомощь, соблюдает правила и безопасную дистанцию.	Командное задание
8	Основы выносливости и безопасного дозирования нагрузки	1	1	0	Обсуждение постепенности нагрузки, восстановления, питьевого режима и погодных факторов.	Объясняет принципы безопасного дозирования нагрузки.	Мини-опрос
9	Практическое занятие по физической подготовке на станциях	1	0	1	Работа по станциям: координация, гибкость, общая выносливость, равновесие; переход по сигналу.	Выполняет комплекс в индивидуально безопасном режиме.	Чек-лист станций
10	Личная и общественная	1	1	0	Разбор безопасных	Выбирает безопасный	Ситуационные задания

	безопасность в повседневной жизни				маршрутов, правил общения с незнакомыми людьми, поведения в общественных местах.	вариант поведения в типичных ситуациях.	
1 1	Алгоритм действий при чрезвычайной ситуации и вызов экстренных служб	1	1	0	Алгоритм: оценить безопасность, сообщить взрослому, позвонить 112 при необходимости, назвать адрес и ситуацию, выполнять указания.	Называет порядок действий и умеет составить корректное сообщение.	Ролевая тренировка
1 2	Практическая тренировка по безопасной эвакуации и действиям по плану помещения	1	0	1	Движение по плану помещения, выход к безопасной зоне, контроль спокойствия; только по утверждённому маршруту.	Действует организованно, не создаёт давки, следует указаниям.	Практическое наблюдение
1 3	Первая помощь: оценка безопасности места, обращение за помощью, базовый алгоритм действий	1	1	0	Только безопасные учебные сценарии: оценка места, обращение к взрослому, вызов экстренных служб, поддержка пострадавшего без опасных манипуляций.	Понимает границы своей ответственности и необходимость помощи взрослых.	Устный опрос
1 4	Практикум по первой помощи с манекеном или	1	0	1	Отработка обращения за помощью, передачи	Следует алгоритму и не выполняет действий вне	Практический зачёт

	безопасными тренировочным и материалами				информации, действий по инструкции педагога на манекене или учебных материалах.	своей подготовки.	
1 5	Первая помощь при неопасных учебных сценариях: ушиб, ссадина, лёгкое растяжение — без опасных имитаций	1	0	1	Разбор безопасных действий: прекратить нагрузку, сообщить взрослому, обеспечить покой, использовать аптечку только под контролем.	Правильно выбирает безопасный алгоритм и обращается за помощью.	Ситуационные карточки
1 6	Практика наложения учебной повязки и безопасной фиксации на тренировочных материалах под контролем педагога	1	0	1	Только на тренировочных материалах; демонстрация педагога; без затягивания, боли и имитации тяжёлых травм.	Соблюдает инструкции и понимает учебный характер упражнения.	Наблюдение
1 7	Основы пожарной безопасности и правила поведения при задымлении	1	1	0	Причины бытовых пожаров; порядок сообщения; низкий профиль при задымлении; запрет возвращаться в опасную зону.	Называет правила пожарной безопасности и эвакуации.	Мини-тест
1 8	Практическая тренировка безопасной эвакуации при наличии разрешения администрации	1	0	1	Учебная эвакуация по плану только при наличии разрешения администрации и	Организованно покидает помещение и выполняет указания ответственных лиц.	Чек-лист эвакуации

					безопасных условий; сбор в установленном месте.		
19	Основы ориентирования : план, схема, условные знаки	1	1	0	Чтение простых планов и схем; условные знаки; стороны горизонта; правила безопасного движения группой.	Понимает легенду схемы и соотносит её с местностью.	Графическое задание
20	Практика ориентирования на территории школы или безопасном участке	1	0	1	Поиск контрольных точек по схеме на территории школы или безопасном участке; движение в группе.	Находит точки по плану, соблюдает границы маршрута.	Маршрутный лист
21	Учебный маршрут по контрольным точкам	1	0	1	Прохождение короткого маршрута по контрольным точкам; связь с педагогом; контроль состава группы.	Планирует последовательность действий и соблюдает правила группы.	Командный зачёт
22	Туристская безопасность и правила поведения на природе	1	0	1	Правила пребывания на природе: не уходить с маршрута, беречь окружающую среду, учитывать погоду, сообщать о рисках.	Соблюдает правила безопасного и экологичного поведения.	Блиц-опрос
23	Практика установки	1	0	1	Организация места привала	Организует место отдыха с	Наблюдение

	простого учебного навеса/организации места привала только в безопасных условиях и под контролем педагога				без костров и опасных конструкций; простая учебная установка только при наличии разрешения администрации и в безопасных условиях.	учётom безопасности и распределения ролей.	
2 4	Узлы бытового и туристского назначения	1	0	1	Показ простых учебных узлов для связывания мягких материалов; обсуждение ограничений применения.	Различает назначение учебных узлов и соблюдает правила работы с верёвкой.	Практическая проба
2 5	Практикум по безопасному использованию верёвки и учебным узлам	1	0	1	Работа с безопасными учебными верёвками на полу; запрет подъёма, обвязывания людей и создания натяжения.	Безопасно выполняет учебный узел под контролем педагога.	Чек-лист
2 6	Основы информационной безопасности и распознавание опасных сообщений	1	0	1	Признаки мошеннических и опасных сообщений; правило «не открывать — не отвечать — сообщить взрослому».	Распознаёт рискованные сообщения и знает порядок обращения за помощью.	Карточки-ситуации
2 7	Практическая работа: безопасное поведение в сети и защита персональных данных	1	0	1	Настройка безопасных паролей на учебных примерах; защита персональных	Применяет правила цифровой гигиены.	Мини-проект

					данных; проверка ссылок без перехода на сомнительные ресурсы.		
2 8	Гражданская ответственност ь, взаимопомощь и волонтерская культура	1	0	1	Обсуждение личного вклада, уважения, помощи младшим и пожилым, бережного отношения к школьной среде.	Понимает связь ответственности , взаимопомощи и гражданской культуры.	Рефлексия
2 9	Практическое социально полезное дело класса/школы при наличии разрешения администрации	1	0	1	Подготовка и выполнение безопасного дела: благоустройст во, информацион ный стенд, помощь библиотеке; только при наличии разрешения администраци и.	Планирует и выполняет социально полезную задачу в команде.	Мини- проект
3 0	Командная спортивная игра на координацию и взаимопомощь	1	0	1	Адаптированн ая спортивная игра без контакта и опасных элементов; соблюдение правил, ротация ролей.	Взаимодействуе т в команде и соблюдает спортивную этику.	Наблюдени е
3 1	Подготовка к итоговому практическому занятию по станциям	1	0	1	Повторение правил станций; распределение ролей; проверка оборудования	Готовится к итоговой работе, соблюдает порядок и ответственность .	Чек-лист готовности

					и маршрутов.		
3 2	Практическая тренировка по станциям: физическая подготовка, ориентирование, первая помощь, безопасность	1	0	1	Ротация по станциям; выполнение безопасных заданий; первая помощь только в рамках обращения за помощью и учебных материалов.	Комплексно применяет навыки безопасного поведения.	Практический зачёт
3 3	Итоговое командное практическое занятие «Маршрут безопасных навыков»	1	0	1	Командный маршрут с заданиями на координацию, ориентирование, вызов помощи, взаимопомощь; при наличии разрешения администрации и безопасных условий.	Демонстрирует согласованные действия и ответственность.	Итоговый командный зачёт
3 4	Подведение итогов, рефлексия, самооценка и выставка достижений	1	0	1	Рефлексия, заполнение листов самооценки, обсуждение достижений; выставка работ и маршрутных листов.	Оценивает собственный прогресс без сравнения физических возможностей.	Самооценка, рефлексия

6. Организация практической работы

- Практические занятия проводятся в безопасном помещении или на заранее проверенной территории, свободной от препятствий и опасных объектов.
- Форма одежды и обувь должны соответствовать виду занятия, размеру обучающегося и погодным условиям.
- Перед каждым практическим занятием проводится целевой инструктаж; обучающиеся подтверждают понимание правил.

- Работа организуется в парах и группах с понятными ролями, взаимным контролем и постоянным наблюдением педагога.
- Учитываются медицинские ограничения и рекомендации; обучающийся вправе выбрать облегчённый вариант или отказаться от упражнения при недомогании.
- При плохом самочувствии упражнение немедленно прекращается, обучающийся сообщает педагогу.
- Занятия на улице переносятся или изменяются при неблагоприятной погоде, плохой видимости, гололёде и иных рисках.
- Оборудование проверяется до начала работы; неисправные предметы не используются.
- Запрещается самостоятельное использование потенциально опасных предметов, оборудования и материалов.

7. Материально-техническое обеспечение

- спортивный инвентарь, конусы, скакалки, гимнастические маты;
- карточки, маршрутные листы, планы и схемы;
- компас — при наличии и только под контролем педагога;
- безопасные учебные верёвки;
- манекен или тренировочные материалы для первой помощи;
- аптечка для демонстрации;
- компьютер и проектор;
- светоотражающие жилеты — при необходимости.

Всё оборудование используется только по назначению и под контролем педагога.

8. Формы контроля и оценивания

Используются наблюдение, чек-листы, практические зачёты, самооценка, командные задания, мини-проекты и рефлексия. Оценивание направлено на прогресс в освоении безопасных действий, соблюдение правил, взаимодействие и ответственность. Физические возможности и состояние здоровья не оцениваются как личностное достоинство обучающегося; задания адаптируются с учётом медицинских ограничений.

9. Примерные критерии достижения результатов

Уровень	Характеристика достижения
Высокий	Самостоятельно и устойчиво соблюдает правила безопасности; точно действует по инструкции; помогает команде; умеет объяснить алгоритм и оценить риск; рефлексировать результат.
Достаточный	В основном соблюдает правила; выполняет задания по инструкции с отдельными напоминаниями; участвует в командной работе; может назвать основной алгоритм безопасных действий.
Базовый	Выполняет отдельные действия при постоянной поддержке педагога; понимает ключевые запреты и правила; нуждается в подсказках при планировании и самооценке.

Приложение. Лист инструктажей и учёта практических занятий

Дата	Тема	Вид инструктажа	Количество обучающихся	Подпись педагога	Примечание