

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 13:16:24 +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»

9 класс

(срок реализации 1 год)

направленность: военно-спортивная подготовка

Руководитель : Зубарева А.А.

с. Волочаевка, 2026 г

Паспорт плана

Показатель	Содержание
Название	Годовой план внеурочной деятельности «Начальная военная подготовка»
Класс	9
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 безопасных моделей поведения, физической и социальной готовности к взаимопомощи, ответственности и действиям в повседневных и чрезвычайных ситуациях.
Задачи	Развитие самодисциплины, координации, выносливости и командной работы; основы безопасности, первой помощи, ориентирования и туризма; гражданская ответственность.
Планируемые результаты	Личностные, метапредметные и предметные/практические результаты.
Формы контроля	Наблюдение, чек-листы, практические зачёты, самооценка, командные задания, мини-проекты, рефлексия.

Пояснительная записка

Настоящий план рассчитан на 34 часа для обучающихся 9 класса и реализуется по 1 часу в неделю в течение одного учебного года. Содержание имеет практико-ориентированный, безопасный и гражданский характер: физическая подготовка, самодисциплина, командное взаимодействие, взаимопомощь, личная и общественная безопасность, первая помощь, ориентирование, туризм и действия в чрезвычайных ситуациях.

Предусмотрено 25 практических часов и 9 часов теоретико-практической подготовки.

Теоретические элементы осваиваются через обсуждение жизненных ситуаций, разбор алгоритмов, работу со схемами, карточками и чек-листами. Практика организуется как безопасные упражнения на станциях, эстафеты, учебные маршруты, занятия по ориентированию и командные задания.

Возрастная безопасность девятиклассников является обязательным условием. Участие добровольное, с учётом состояния здоровья, медицинских ограничений и индивидуальных возможностей. Занятия проводятся только под руководством педагога, в подготовленном помещении или на безопасной территории. Перед каждым практическим занятием обязательны инструктаж по охране труда и проверка понимания правил.

Курс не включает обращение с оружием, изготовление опасных предметов, тактику боевых действий, причинение вреда, военные операции или иные опасные инструкции. Название курса используется исключительно в образовательном, физкультурно-оздоровительном и гражданском контексте. Политическая агитация не допускается.

В первой помощи акцент делается на оценке безопасности места, обращении к взрослым и вызове экстренных служб; опасные медицинские манипуляции и имитации травм не проводятся. При боли или плохом самочувствии упражнение прекращается, обучающийся сообщает педагогу.

Цель и задачи курса

Цель курса — сформировать безопасные модели поведения, основы физической и социальной готовности к ответственным действиям, взаимопомощи и сотрудничеству в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях.

- развивать самодисциплину, координацию, общую физическую подготовленность и безопасный самоконтроль;
- формировать умение работать в паре и команде, распределять роли и поддерживать участников;
- осваивать основы личной и общественной безопасности, обращение за помощью и вызов экстренных служб;
- формировать безопасное поведение при эвакуации, пожаре, на природе и в цифровой среде;
- освоить безопасные способы ориентирования, учебного туризма и прохождения маршрута;
- развивать гражданскую ответственность, культуру взаимопомощи и готовность к социально полезным делам.

Планируемые результаты

Личностные: ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих; соблюдение правил; уважение к участникам команды; самодисциплина, уверенность в безопасных действиях и культура взаимопомощи.

Метапредметные: планирование действий по алгоритму и инструкции; анализ ситуации и выбор безопасного поведения; коммуникация, распределение ролей, сотрудничество, самооценка и рефлексия; применение схем, условных знаков, чек-листов и цифровой гигиены.

Предметные/практические: выполнение упражнений общей физической подготовки с учётом индивидуальных возможностей; построения и командное взаимодействие без оружия; безопасная эвакуация; обращение за помощью; демонстрация безопасных действий в учебных сценариях первой помощи; чтение плана и прохождение маршрута; соблюдение правил туризма, работы с учебной верёвкой и информационной безопасности.

Календарно-тематический план

Всего: 34 занятия по 1 часу; теория — 9 часов, практика — 25 часов. Для занятий, требующих специальных условий, действует формулировка: «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	Обсуждают цели, правила и сигналы остановки; знакомятся с маршрутом эвакуации.	Называют не менее 3 правил безопасности и показывают путь к выходу.	Устный опрос, чек-лист
2	Дисциплина, ответственность, командное взаимодействие и культура взаимопомощи	1	1	0	Разбирают ситуации ответственности; распределяют роли в учебной команде.	Формулируют правила команды и принимают роль без конфликтов.	Наблюдение, рефлексия
3	Строевая культура без оружия: осанка, равнение, повороты на месте как упражнения на координацию	1	0	1	Выполняют упражнения на осанку, равнение и повороты на месте без оружия.	Выполняют последовательность упражнений по команде с соблюдением дистанции.	Практический показ
4	Практическая тренировка построений, перестроений и командного взаимодействия без оружия	1	0	1	Отрабатывают построения и перестроения в малых группах; меняют ведущего.	Команда выполняет 2–3 перестроения согласованно и безопасно.	Чек-лист команды
5	Общая физическая подготовка, самоконтроль и безопасное дозирование нагрузки	1	1	0	Изучают признаки утомления, правила разминки и восстановления.	Составляют личный безопасный режим нагрузки и называют признаки остановки.	Мини-тест
6	Практическая тренировка по физической подготовке на станциях	1	0	1	Проходят станции: приседания, ходьба, лёгкие упражнения на координацию и гибкость.	Выполняют комплекс в индивидуальном темпе, соблюдая технику и паузы.	Наблюдение, карта станций
7	Командные эстафеты на	1	0	1	Проходят безопасные	Команда соблюдает правила,	Командный

	быстроту, ловкость, координацию и взаимопомощь				эстафеты с конусами и мягким инвентарём.	поддерживает участников, завершает этап без опасных действий.	зачёт
8	Практическая тренировка выносливости с учётом индивидуальных возможностей	1	0	1	Выполняют чередование ходьбы и лёгкого бега или альтернативные упражнения.	Поддерживают выбранный темп, фиксируют самочувствие и время работы.	Лист самоконтроля работы.
9	Личная и общественная безопасность в повседневной жизни	1	1	0	Разбирают безопасные маршруты, правила поведения в общественных местах и при встрече с риском.	Выбирают безопасный вариант поведения в учебных ситуациях.	Ситуационные карточки
10	Алгоритм действий при чрезвычайной ситуации и вызов экстренных служб	1	1	0	Изучают алгоритм: оценить безопасность, сообщить взрослому, вызвать помощь, назвать адрес и ситуацию.	В правильной последовательности проговаривают алгоритм обращения за помощью.	Ролевая проверка
11	Практическая тренировка по безопасной эвакуации и действиям по плану помещения	1	0	1	По плану помещения проходят к выходу, соблюдая спокойствие и дистанцию.	Находят выход и выполняют эвакуационный маршрут без бега и толчков.	Практический зачёт
12	Основы первой помощи: оценка безопасности места, обращение к взрослым и экстренным службам	1	1	0	Разбирают безопасный алгоритм помощи без опасных манипуляций.	Называют порядок действий и границы своей ответственности.	Устный опрос
13	Практикум по первой помощи с манекеном или безопасными тренировочными материалами	1	0	1	На манекене/материалах отрабатывают обращение к пострадавшему и вызов взрослого.	Демонстрируют безопасное приближение, сообщение о ситуации и ожидание помощи.	Чек-лист
14	Учебные сценарии первой помощи при ушибе, ссадине и лёгком растяжении — без опасных имитаций	1	0	1	Разыгрывают безопасные сценарии с карточками; не имитируют опасные травмы.	Правильно оценивают ситуацию, прекращают действие и обращаются к взрослому.	Сценарная оценка
15	Практика наложения учебной повязки и	1	0	1	На тренировочных материалах выполняют простую учебную	Повязка выполнена на материале без чрезмерного	Практический показ

	безопасной фиксации на тренировочных материалах под контролем педагога				повязку под контролем педагога.	затягивания; ученик знает, когда остановиться.	
16	Основы пожарной безопасности и правила поведения при задымлении	1	1	0	Изучают причины соблюдения правил, сигналы тревоги и безопасное поведение при задымлении.	Называют не менее 4 правил и запрещённых действий.	Мини-тест
17	Практическая тренировка безопасной эвакуации при наличии разрешения администрации	1	0	1	Проходят учебный маршрут эвакуации при наличии разрешения администрации и безопасных условий.	Выполняют маршрут организованно, собираются в точке сбора.	Наблюдение
18	Основы ориентирования: план, схема, условные знаки и контрольные точки	1	1	0	Читают простую схему, находят условные знаки и контрольные точки.	Соотносят 5 условных знаков с объектами на схеме.	Карточка-задание
19	Практика ориентирования на территории школы или безопасном участке	1	0	1	По схеме находят контрольные точки на территории школы или безопасном участке.	Посещают точки в заданной последовательности и отмечают их.	Маршрутный лист
20	Учебный маршрут по контрольным точкам	1	0	1	Проходят учебный маршрут в группе, сверяясь со схемой и временем.	Команда проходит маршрут без выхода за безопасную зону и фиксирует точки.	Командный зачёт
21	Туристская безопасность и правила поведения на природе	1	1	0	Разбирают правила движения, связи, воды, погоды, мусора и границ безопасной зоны.	Составляют памятку безопасного поведения на природе.	Мини-проект
22	Практика организации безопасного места привала или простого учебного навеса при наличии разрешения администрации и безопасных условий	1	0	1	В группе выбирают место, обозначают безопасную зону и организуют учебный привал без огня.	Объясняют выбор места и поддерживают порядок; работы прекращаются по сигналу педагога.	Чек-лист безопасности
23	Узлы бытового и туристского назначения	1	0	1	Знакомятся с безопасными учебными узлами на мягкой верёвке.	Связывают 1–2 учебных узла на тренировочном материале по образцу.	Практический показ

24	Практикум по безопасному использованию верёвки и учебным узлам	1	0	1	Работают с учебной верёвкой только на земле, без подъёмов и обвязок.	Демонстрируют безопасную подачу, сматывание и контроль узла.	Чек-лист
25	Основы информационной безопасности и распознавание опасных сообщений	1	0	1	Разбирают примеры подозрительных сообщений, учатся не переходить по ссылкам и сообщать взрослому.	Распознают признаки опасного сообщения и выбирают безопасное действие.	Карточки
26	Практическая работа: безопасное поведение в сети и защита персональных данных	1	0	1	Составляют правила паролей, приватности и обращения за помощью.	Создают памятку из 5–7 правил без использования реальных персональных данных.	Мини-проект
27	Гражданская ответственность, взаимопомощь и волонёрская культура	1	0	1	Обсуждают социально полезные действия и распределяют роли в мини-проекте.	Предлагают реальное безопасное дело и план его выполнения.	Защита идеи
28	Практическое социально полезное дело класса/школы при наличии разрешения администрации	1	0	1	Выполняют согласованное дело: оформление памятки, помощь в организации безопасного пространства или экологическая акция.	Выполняют свою роль и представляют результат; соблюдают разрешённые границы.	Отчёт команды
29	Командная спортивная игра на координацию, выносливость и взаимопомощь	1	0	1	Участвуют в адаптированной игре с правилами безопасности и ротацией ролей.	Команда соблюдает правила, взаимодействует и поддерживает участников.	Наблюдение
30	Практическая полоса препятствий без опасных элементов	1	0	1	Проходят маршрут с конусами, матами и низкими безопасными заданиями.	Преодолевают этапы без толчков, соблюдая очередность и команды остановки.	Практический зачёт
31	Подготовка к итоговому практическому занятию по станциям	1	0	1	Повторяют алгоритмы и распределяют роли на станциях.	Команда готова к прохождению станций; каждый знает свою задачу.	Чек-лист готовности
32	Практическая тренировка по станциям: физическая подготовка,	1	0	1	Проходят 4 станции с безопасными заданиями и фиксируют результат.	Выполняют задания по инструкции и набирают отметки на маршрутном	Станционный зачёт

	ориентирование, первая помощь, безопасность					листе.	
33	Итоговое командное практическое занятие «Маршрут безопасных навыков»	1	0	1	Команда проходит маршрут: безопасность, схема, физическое задание, обращение за помощью.	Демонстрируют согласованные безопасные действия на всех этапах.	Итоговый командный зачёт
34	Подведение итогов, рефлексия, самооценка и выставка достижений	1	0	1	Заполняют лист самооценки, обсуждают прогресс и представляют командные результаты.	Формулируют 2 достижения и 1 навык для дальнейшего развития.	Самооценка, рефлексия

Организация практической работы

- Занятия проводятся в безопасном помещении или на проверенной территории; границы зоны обозначаются педагогом.
- Форма одежды и обувь соответствуют занятию; украшения и предметы, мешающие движению, снимаются.
- Перед практикой проводится инструктаж и проверяется понимание сигнала остановки.
- Работа организуется в парах и группах; запрещены толчки, рискованные действия и выполнение задания без команды педагога.
- Учитываются медицинские ограничения; можно выбрать облегчённый вариант или отказаться от упражнения при плохом самочувствии.
- Упражнение прекращается при боли, головокружении, ухудшении самочувствия или небезопасной обстановке.
- Практика на открытом воздухе изменяется при неблагоприятной погоде, скользкой поверхности или плохой видимости.
- Оборудование осматривается до и после занятия; неисправные предметы не используются.
- Запрещено самостоятельное использование потенциально опасных предметов, открытого огня, высотного оборудования и иных средств, не предусмотренных планом.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь, конусы, скакалки, гимнастические маты, карточки и схемы, компас при наличии и под контролем педагога, безопасные учебные верёвки, манекен или тренировочные материалы для первой помощи, аптечка для демонстрации, компьютер/проектор, светоотражающие жилеты при необходимости. Всё оборудование используется только по назначению и под контролем педагога.

Формы контроля и оценивания

Наблюдение, чек-листы, практические зачёты, самооценка, командные задания, мини-проекты и рефлексия. Оцениваются соблюдение алгоритма, безопасность, сотрудничество, ответственность и динамика освоения навыков. Физические возможности и состояние здоровья не оцениваются как личностное достоинство; каждому предоставляется посильный вариант участия.

Примерные критерии достижения результатов

Уровень	Критерии
Высокий	Самостоятельно и безопасно действует по алгоритму, объясняет выбор действий, помогает команде, соблюдает ограничения, оценивает результат и предлагает улучшения.
Достаточный	Выполняет основные действия по инструкции, соблюдает правила безопасности, взаимодействует с группой; иногда нуждается в напоминании педагога.
Базовый	Понимает ключевые правила и выполняет действия с поддержкой педагога или команды; знает, к кому обратиться за помощью и когда остановить упражнение.

Приложение. Лист инструктажей и учёта практических занятий

Дата	Тема	Вид инструктажа	Количество обучающихся	Подпись педагога	Примечание