

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Управлением образования и молодёжной политики администрации  
муниципального образования - Скопинский муниципальный район**

**Рязанской области**

**МБОУ "Успенская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете

№1 от «23» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Шилина Т.Г.  
Приказ № \_\_ от « » августа  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Успенская СОШ"

Генералова О.В.  
Приказ № 25 от «23» августа  
2024 г.



***Рабочая программа***

***учебного курса внеурочной деятельности***

***«ЮНАРМИЯ»***

***для 5-11 классов***

***на 2024 – 2026 учебный год***

***Педагог дополнительного образования:***

***Хрипуков Ю.Н.***

**с. Успенское 2024**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» имеет социально-педагогическую, военно-патриотическую направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

- 1) участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;
- 2) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
- 4) сохранение и приумножение патриотических традиций.

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 3 сентября 2019 г. № 467 г. Москва «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

□□ СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Роль и место программы «Юнармия» в образовательных организациях заключаются в воспитании патриотически настроенных молодых людей, готовых к служению Отечеству.

Некоторые задачи программы:

- Патриотическое просвещение. Формирование у участников глубокого уважения и любви к Родине, её истории, традициям и культурному наследию.
- Физическая подготовка. Развитие физических качеств через спортивные мероприятия, военно-прикладные занятия и физические тренировки.
- Морально-этическое воспитание. Формирование моральных ценностей, доблести, чести и справедливости.
- Общественная активность. Развитие лидерских качеств, что способствует активному участию в социальной жизни общества.

Место программы «Юнармия» в образовательном учреждении заключается в том, что она помогает формированию социально-активной личности, учит дружить, даёт возможность получить новые знания и саморазвиться

Адресат программы :

Данная программа предназначена для подростков 12-14 лет. В этом возрасте учащийся ощущает свою принадлежность и причастность к определённой социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик.

В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы,

развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объём внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности.

Подростки отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учёт особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера. В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в обучении, которая даёт возможность преодолеть им противоречия своего характера, различные трудности на жизненном пути

Условия набора: принимаются все дети не имеющие притипоказаний по здоровью.

Специфика объединения;

В настоящее время, в связи с устойчивой работой юнармейского движения, подобных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ фактически существует, достаточное количество поэтому данная программа в этом аспекте является уникальной.

Программа также обладает отличительными чертами по форме организации учебного процесса:

1) Особенность, которая касается участников:

Участниками юнармейских отрядов могут быть:

- обучающиеся от 8 до 18 лет;

- юридические лица - общественные объединения, выразившие поддержку целям Движения и (или) его конкретным акциям, признающие Устав Движения и выполняющие программные документы, акты руководящих органов Движения, участвующие в деятельности Движения; - иностранные граждане и лица без гражданства законно находящиеся в Российской Федерации.

Участие в юнармейских отрядов и выход из него является добровольным. Участие в юнармейском отряде физических лиц осуществляется на основании письменного заявления гражданина с согласием его законных представителей (для несовершеннолетних членов) и оформляется решением Местного, Регионального отделения или Главного штаба Движения на ближайших заседаниях простым большинством голосов от количества

присутствующих на заседании, с постановкой на учет в Региональном, Местном отделении Движения. 2)

Особенность, которая касается принципов реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПина и могут быть усложнены или упрощены.

Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям юнармейцев. Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения. Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Режим занятий; В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 академическому часу. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (сюжетно-ролевая, логическая), проектная и исследовательская деятельность и т. д.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе со снаряжением и оборудованием.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Общий объем программы составляет 136 часа

Программа рассчитана на два года обучения, разделена на 6 разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме.

Первый год обучения – 68 часов

Второй год обучения - 68 часов.

Зачисление детей производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним. Продолжительность обучения по программе 2 года

Уровень программы – базовый.

Новизна, актуальность, практическая значимость, преемственность и педагогическая целесообразность

*Новизна* данной программы, во-первых, в преемственности с программами основной школы, она дополняет основные образовательные курсы по истории, географии, обеспечению безопасности жизнедеятельности, физической культуре.

Во-вторых, носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в вооруженных силах РФ и смежным профессиям;

В третьих, содержит региональный компонент в теме «Воинские подвиги земляков».

*Актуальность* программы – выполнение социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, ее развитие и защиту достижений, а также в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укреплении физического развития детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- применять меры безопасности во время занятий, слетов, соревнований;
- знать воинские традиции Советской и российской армии;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях в чрезвычайных ситуациях;
- ориентироваться на местности;
- организация привала и ночлега в полевых условиях;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;
- знать и выполнять элементы строя и обязанности в строю.

#### Личностные:

- приобщать к боевым и трудовым традициям российской и советской армии, разъяснять истоки героизма и самоотверженности российского народа;
- воспитывать гордость за подвиги разных поколений защитников Отечества и стремление подражать им; создавать условия для физического, психического, нравственного развития учащихся;
- Метапредметные:
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогами членами команды;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение на основе согласования позиций и учета интересов.

#### Психолого-педагогические условия

Субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме.

Организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для юнармейцев, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации и адаптации.

Развитие у учащихся способности к рефлексии своей деятельности.

Организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта. Взаимодействие со школой и семьей.

- Программа состоит из шести разделов:

- история вооруженных сил России;
- строевая подготовка;
- основы медицинских знаний;
- огневая подготовка;
- основы выживания в сложных условиях;
- общефизическая подготовка.

Формы подведения итогов реализации программы

В начале каждого учебного года все учащиеся проходят тестирование по специально разработанным вопросам, а также сдают контрольные физические нормативы с целью проверки их начальной физической подготовки согласно возрастным оценочным нормативам, с разделением по гендерному признаку с учетом природосообразности. Оценка идет по следующим практическим заданиям: сгибание в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, вис на перекладине, бег. Такой же подход к тестированию и сдаче нормативов проводится в конце учебного года. Это позволяет определить, насколько успешно учащиеся усваивают пройденный материал и получают необходимые знания и навыки.

При этом применяются следующие формы контроля:

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое задание;
- опрос.

Формы педагогического мониторинга:

- Занятия контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков);
- собеседования;
- соревнования;
- слеты.

В течение учебного года учащиеся в рамках воспитательной работы выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах по профилю обучения.

п/п	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний	Вопросы и задания для тестирования знаний учащихся (Приложение 4. Тестовые задания по теоретическому материалу)

		Положительная динамика практических умений	Карта наблюдения «Сформированность практических умений учащихся»
2.	Осознанное стремление учащихся реализовывать свои способности	Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах	Мониторинг участия в смотрах, конкурсах.
		Положительная динамика умений: -сотрудничать с педагогами и сверстниками; -учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию.	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений»
3.	Физическое развитие	Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений	Возрастные оценочные нормативы (Приложение 3)



## Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>1.</b>	<b>История вооруженных сил России</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тест
1.1.	Виды вооруженных сил				
1.2.	Символы воинской чести				
1.3.	Полководцы и герои				
1.4.	Воинские профессии				
1.5.	Воинские подвиги земляков				
<b>2.</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Участие в конкурсе
2.1.	Основы строевой подготовки				
2.2.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения				
2.3.	Строй и управление им				
2.4.	Строй и его элементы.				

2.5.	Отдание воинской чести без оружия			
2.6.	Практика: Выход из строя и подходк начальнику			
2.7.	Практика: Повороты на месте и движении			
2.8.	Практика: Перестроение в две шеренги			
2.9.	Практика: Перестроение в одну шеренгу			
2.10.	Практика: Воинская честь. Строевой шаг			
<b>3.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3.1.	Принципы оказания первой доврачебной помощи			
3.2.	Лекарственные растения и грибы			
3.3.	Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах			
3.4.	Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах			
3.5.	Ранения и кровотечения			
3.6.	Травмы опорно-двигательного аппарата			
3.7.	Виды перевязок			
<b>4.</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.1.	История оружия			
4.2.	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.			
4.3.	Автомат Калашникова. АК-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики			
4.4.	Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74			

4.5.	Неполная разборка и сборка АК-74			
4.6.	Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки			
4.7.	Стрельба из пневматической винтовки			
<b>5.</b>	<b>Основы выживания в сложных условиях</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5.1.	Основы ориентирования на местности			

					теста
5.2.	Организация привалов и ночлегов				
5.3.	Организация питания в полевых условиях				
5.4.	Костровое хозяйство. Меры безопасности				
5.5.	Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоемы				
5.6.	Ориентирование на местности				
5.7.	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий				
<b>6.</b>	<b>Общезащитная подготовка</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Выполнение норматива
6.1.	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья				
6.2.	Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке				
6.3.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики				
6.4.	Общеразвивающие упражнения				
6.5.	Ускоренное передвижение				
6.6.	Обучение технике бега на короткие дистанции				
6.7.	Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.				
6.8.	Упражнения на растяжку и гибкость				
6.9.	Сдача нормативов по ОФП				
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Выполнение теста
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

## Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел 1. История вооруженных сил России

#### Тема 1.1. Виды вооруженных сил

Воинская слава России. Армия и флот России XX века.

Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

#### Тема 1.2. Символы воинской чести

Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов.

Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.

Практическое занятие: викторина «Государственная символика».

#### Тема 1.3. Полководцы и герои

Полководцы XX века: Брусиллов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

Практическое занятие: викторина «Защитники отечества».

#### Тема 1.4. Воинские профессии

Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.

#### Тема 1.5. Воинские подвиги земляков

Удмуртия во время ВОВ. Работа эвакогоспиталей в годы Великой Отечественной войны

Практическое занятие: подготовить устное выступление по выбору «Они учились в нашей школе», «Воины моей семьи», «Горжусь своими предками».

## Раздел 2. Строевая подготовка

Тема 2.1. Основы строевой подготовки.

Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю.

Строевые приемы:

«направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно»,

«равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы.

Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов:

«направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно»,

«равнение на середину» в строю.

Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.

## Тема 2.2. Команды строевой подготовки и правила их выполнения

Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно»,

«равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереножный, двушереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

#### Тема 2.3. Строй и управление им.

Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка.

#### Тема 2.4. Строй и его элементы.

Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.)

Практика: Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.

#### Тема 2.5. Отдание воинской чести без оружия

Теория: отдавание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении.

Практика: Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Тема 2.6. Практика: Выход из строя и подход к

начальнику

Тема 2.7. Практика: Повороты на месте и

в движении

Тема 2.8. Практика: Перестроение в две

шеренги

Тема 2.9. Практика: Перестроение в одну

шеренгу

Тема 2.10. Практика: Воинская честь.

Строевой шаг

Раздел 3. Основы медицинских

знаний

### Тема 3.1. Принципы оказания первой доврачебной помощи

Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

*Практика:* Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего.

### Тема 3.2. Лекарственные растения и грибы

Изучение лекарственных трав и грибов. Способы приготовления и применения лекарственных растений.

Тема 3.3. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся»

на конечности. Имобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.

*Практика:* Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего.

Тема 3.4. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. Тема 3.5. Ранения и кровотечения

Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

Практические занятия: наложение повязок на различные части тела, наложение жгута.

Тема 3.6. Травмы опорно-двигательного аппарата

Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин.

Практические занятия: наложение шин при различных переломах

Тема 3.7. Виды перевязок.

Теория: виды перевязок и правила их наложения.

Практика: Наложение повязки на верхнюю конечность.

Раздел 4. Огневая

подготовка Тема 4.1.

История оружия

Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Оружие массового поражения.

Практические занятия: Кроссворд «Виды оружия».

Тема 4.2. Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.

Тема 4.3. Автомат Калашникова. АК-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.

Практические занятия: сборка и разборка автомата на время.

Практическое занятие: Сборка - разборка автомата АК на время.

Тема 4.4. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74

Тема 4.5. Не полная разборка и сборка АК-74

Знакомство с неполной сборкой и разборкой автомата Калашникова (АК-74).  
Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.

*Практика:* Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

Тема 4.6. Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки

## Тема 4.7. Стрельба из пневматической винтовки

Раздел 5. Основы выживания в сложных условиях  
Тема 5.1. Основы ориентирования на местности

Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.

Практическое занятие: чтение карты и определение своего местонахождения на карте. Поиск контрольных пунктов на местности.

## Тема 5.2. Организация привалов и ночлегов

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

Практическое занятие: установка палатки

## Тема 5.3. Организация питания в полевых условиях

Питание войск в полевых условиях. Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

Практическое занятие: приготовление пищи в походных условиях.

## Тема 5.4. Костровое хозяйство. Меры безопасности

Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность.

## Тема 5.5. Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоемы

Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов веревок. Специальные узлы.

Практические занятия: отработка приёмов вязания различных узлов.

## Тема 5.6. Ориентирование на местности

Определение азимута.

Практические занятия: отработка навыков движения по азимуту.

## Тема 5.7. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий

Практические занятия: техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным веревкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка».

## Раздел 6. Общефизическая подготовка

Тема 6.1. Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья

Тема 6.2. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке

Тема 6.3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Тема 6.4. Общеразвивающие упражнения

Тема 6.5. Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на короткие дистанции

Тема 6.6. Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

Тема 6.7. Упражнения на растяжку и гибкость  
Тема 6.8. Сдача нормативов по ОФП

Практические занятия: бег на дистанции 100 и 1500 м, отжимание от пола, подтягивание на перекладине, подъём туловища из положения «лёжа».

Спортивные игры, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.

Итоговое занятие. Подведение итогов года, итоговое тестирование.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование занятия	Срок проведения занятия	Форма занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	Сентябрь	Беседа	1
2.	История вооруженных сил		Тематическое занятие (теория и практика)	3
	Символы воинской чести. Государственная символика.			
3.	Полководцы и герои		Тематическое занятие (теория и практика)	3
	Военные профессии			

4.	Воинские подвиги земляков		Тематическое занятие (теория и практика)	2
5.	Основы строевой подготовки	Октябрь	Тематическое занятие (теория и практика)	5
6.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения		Тематическое занятие (теория и практика)	3
7.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения			
8.	Строй и управление им Строй и его элементы		Тематическое занятие (теория и практика)	3
9.	Строевая стойка и выполнение команд Отдание воинской чести безоружия		Тематическое занятие (теория и практика)	2
10.	Отдание воинской чести безоружия Выход из строя и подход к начальнику			
11.	Повороты на месте и в движении Перестроение в две шеренги		Тематическое занятие (теория и практика)	2
12.	Перестроение в одну шеренгу Воинская честь. Строевой шаг		Тематическое занятие (теория и практика)	2
13.	Принципы оказания первой доврачебной помощи Лекарственные растения и грибы		Тематическое занятие (теория и практика)	3
14.	Принципы оказания первой доврачебной помощи при	Декабрь	Тематическое занятие (теория и	2

	механических травмах		практика)	
15.	Принципы оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах		Тематическое занятие (теория и практика)	2
	Ранения и кровотечения			
16.	Травмы опорно-двигательного аппарата		Тематическое занятие (теория и практика)	2
17.	Виды перевязок		Тематическое занятие (теория и практика)	2
18.	История оружия	Январь	Тематическое занятие (теория и практика)	1
19.	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.		Тематическое занятие (теория и практика)	1
20.	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики	Февраль	Тематическое занятие (теория и практика)	5
	Меры безопасности при неполной разборке и сборке АКМ-74			
	Неполная разборка и сборка АКМ-74			
21.	Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки		Тематическое занятие (теория и практика)	4
	Стрельба из пневматической винтовки			
22.	Основы ориентирования на местности	Март	Тематическое занятие (теория и практика)	3
	Организация привалов и ночлегов			
23.	Организация		Тематическое	1

	питания в полевых условиях		занятие (теория и практика)	
	Костровое хозяйство. Меры безопасности			
24.	Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоемы		Тематическое занятие (теория и практика)	3
	Ориентирование на местности			
25.	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	Апрель	Тематическое занятие (теория и практика)	3
26.	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья		Тематическое занятие (теория и практика)	2
	Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке			
27.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		Тематическое занятие (теория и практика)	1
	Общеразвивающие упражнения			
28.	Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на короткие дистанции		Тематическое занятие (теория и практика)	2
	Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.			
29.	Упражнения на растяжку и гибкость	Май	Тематическое занятие (теория и практика)	1

30.	Сдача нормативов по ОФП		Сдача нормативов	1
31.	Итоговое занятие		Тестирование	1
			Всего:	68

## Методическое обеспечение

Организация деятельности по реализации программы базируется на деятельностном, компетентностном и личностно-ориентированном подходах, лежащих в основе ФГОС ОО. При организации учебно-тренировочных занятий опора идет на общедидактические принципы:

- сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и воинской дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий;
- систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов;
- связи теории с практикой – эффективность и качество обучения проверяется на практике.

### Педагогические методы

#### Перцептивные:

- рассказ;
- беседа;
- лекция;
- иллюстрации;
- демонстрации.

#### Логические:

- индуктивные;
- дедуктивные;
- аналитические;
- синтетические.

#### Гностические:

- репродуктивные; частично-поисковые; исследовательские.

#### Методы стимулирования и мотивации:

- познавательные игры;
- учебные дискуссии;
- создание ситуаций эмоционально-нравственных переживаний;
- создание ситуаций занимательности;

- создание ситуаций апперцепции;
- создание ситуаций познавательной новизны;
- убеждение в значимости учения;
- предъявление требований;
- поощрения в учении.

Формы организации обучения:

- формирование знаний;
- закрепление и систематизация знаний;
- формирование умений и навыков;
- повторение и систематизация знаний;
- контроль усвоения знаний, умений и навыков

Различные формы занятий сочетают одинаковые элементы:

- взаимодействие педагога и учащихся (педагог - учащийся, педагог - группа, учащийся - учащийся, группа - группа, полное или ограниченное участие педагога, прямое или косвенное ограничение).

Применение различных форм и методов в организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

## **Материально-техническое обеспечение:**

- доска 1-0 элементная для мела и фломастера – 1 шт.;
- стол гладильный – 1 шт.;
- кабина примерочная – 1 шт.;
- трельяж – 1 шт.;
- утюг электрический 220В – 1 шт.;
- комплект для вышивания (пяльцы,
- ножницы для ткани – 2 шт.;
- стол рабочий (для преподавателя) – 1 шт.;
- ученические столы – 6 шт.;
- ученические стулья - 12 шт.;
- стул М010 – 1 шт.;
- подставка под ТСО с тумбой – 1 шт.;
- информационный стенд – 1 шт.;
- интерактивная доска – 1 шт.;
- доска 3 элементная для мела и фломастера – 1 шт.;
- источник бесперебойного питания – 1 шт.;
- АРМ учителя – 1 шт.;
- проектор – 1 шт.;
- шкафы для хранения – 2 шт.;
- учебные пособия – 3 шт.;
- массогабаритный макет (АК 74) 7,62-мм или 5,45-мм автомата Калашникова со стационарным прикладом – 1 шт.;
- массогабаритный макет (АК 12) ММГ 5,45-мм автомата Калашникова со стационарным прикладом – 1 шт.;
- магазин 5,45\*39 автомата Калашникова (АК-47) с комплектом макетов массогабаритных (ММГ) 5,45-мм патронов – 1 шт.;
- массогабаритный макет 9 мм пистолета Макарова – 1 шт.;
- макет учебно-тренировочной гранаты – 2 шт.;
- макет гранаты ручной оборонительной (РГО) – 1 шт.;
- макет гранаты ручной наступательной (РНО) – 1 шт.;
- общевойсковой защитный комплект ОЗК – 1 шт.;
- легкий защитный костюм Л-1 – 1 шт.;
- противогаз фильтрующий (все типоразмеры) – 1 шт.;
- респиратор – 1 шт.;
- дозиметр радиометр – 1 шт.;
- курвиметр аналоговый – 1 шт.;
- компас ученический – 1 шт.;
- комплект инструментов и приборов топографических – 1 шт.;
- переносная радиостанция – 1 шт.;
- манекен для оказания первой помощи – 1 шт.;

- имитаторы ранений и поражений для тренажера-манекена – 1 шт.;
- носилки санитарные мягкие – 1 шт.;
- шины (Крамера, Дитерихса, металлические) – 1 шт.;
- индивидуальные перевязочные, противохимические, гипотермические пакеты – 3 шт.;
- ляжка медицинская носилочная – 1 шт.;
- булавка безопасная – 1 шт.;
- демонстрационный учебный материал – 113 шт

## Список литературы

1. Аверин, А.И. и др. Начальная военная подготовка [Текст]/ А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К. Ендовицкий. – М.: просвещение, 1987. - 256 с.
2. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А. Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2002. – 150 с.
3. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н. Вырщиков. - Волгоград, 2001. - 200 с.
4. Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И. Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010годы» [Текст]/. – М., 2005.
6. Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно- спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В. Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.-163с.
7. Иванова, И. Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра [Текст]/ И. Иванова //Военные знания. - 2003. - №2. - С.32-33.
8. Кульков, Ю.В. Военно-патриотический клуб «Патриот» [Текст]Ю.В.Кульков// Физическая культура в школе. - 2003. - №1. - С.52-54.
9. Лысогор, Н.А. и др. Питание в туристском походе [Текст]/ Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
- 10.Мазыкина, Н.В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности [Текст]/ Н.В.Мазыкина // Внешкольник. -2002. - №5. - С.5-8.
- 11.Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ С.Рожков // Педагогический вестник. - 2003. - №12. - С.7
- 12.Салихова, Р. Воспитание гражданина [Текст]/ Р.Салихова, Г.Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2003. - №1. - С.2-8.
- 13.Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно- патриотической направленности [Текст]/ Г.Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. - С.25-29.
- 14.Штюмер, Ю.А.Карманный справочник туриста [Текст]/ Ю.А.Штюмер. - М: профиздат, 1982. -224с.

## Приложение 1

### Понятийно-терминологический словарь

Автоматическое оружие - огнестрельное оружие, в котором перезаряжание и производство очередного выстрела выполняется автоматически за счет энергии пороховых газов или других (посторонних) источников.

Азимут — угол между направлением на север (в Южном полушарии — на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет.

Боевое отделение - внутреннее пространство в боевой машине, предназначенное для размещения вооружения.

Боеприпасы - составная часть вооружения, непосредственно предназначенная для поражения целей.

Гражданственность - нравственное качество личности, определяющее сознательное и активное выполнение гражданских обязанностей и долга перед государством, обществом и народом; разумное использование своих гражданских прав, точное соблюдение и уважение законов своей страны.

Гражданин-патриот — это человек, владеющий интеллектуальной, нравственной, правовой и политической культурой России и мира, культурой межнациональных отношений, обладающий осознанным желанием и сформированным умением жить для Родины, для людей, способный и готовый встать в нужный момент на защиту Отечества.

Кучность стрельбы - свойство оружия, характеризующее отклонением точек попадания пуль (снарядов) относительно центра их рассеивания при стрельбе на одинаковых установках прицела.

Нарезное оружие - огнестрельное оружие, канал ствола которого имеет нарезы (винтовые канавки) для придания снаряду (пуле) вращательного движения.

Национальная идентичность — разделяемое всеми гражданами представление о своей стране, ее народе, чувство принадлежности к своей стране и народу. Основу национальной идентичности составляют базовые национальные ценности и общая историческая судьба.

Патриотизм - чувство и сформировавшаяся гражданская позиция верности своей стране и солидарности с ее народом, гордости за свое Отечество, готовности к служению ему.

Режим огня - максимально допустимое количество выстрелов из огнестрельного оружия за определенный промежуток времени ведения огня без ущерба для материальной части оружия, точности и безопасности стрельбы.



## ТОРЖЕСТВЕННАЯ КЛЯТВА ЮНАРМЕЙЦА

Я, \_\_\_\_\_,

вступая в ряды Юнармии, перед лицом своих товарищей торжественно клянусь:

- 5) Всегда быть верным своему Отечеству и юнармейскому братству – **КЛЯНУСЬ!**
- 6) Соблюдать устав Юнармии, быть честным юнармейцем, следовать традициям доблести, отваги и товарищеской взаимовыручки – **КЛЯНУСЬ!**
- 7) Всегда быть защитником слабых, преодолевать все преграды в борьбе за правду и справедливость – **КЛЯНУСЬ!**
- 8) Стремиться к победам в учебе и спорте, вести здоровый образ жизни, готовить себя к служению и созиданию на благо Отечества – **КЛЯНУСЬ!**
- 9) Чтить память героев, сражавшихся за свободу и независимость нашей Родины, быть патриотом и достойным гражданином России – **КЛЯНУСЬ!**
- 10) С честью и гордостью нести высокое звание юнармейца – **КЛЯНУСЬ!**

по тактической подготовке:

Выполнение нормативов оценивается:

Наименование норматива	Оценка			
	5	4	3	Снижение оценки
Передача трех сигналов управления (мин)	1	2	3	Неверно расположены в руках флажки по цветам, неверное движение рук.
Способы передвижения солдата в бою – перебежка 100м (мин)	1,5	2	2,5	Передвижение без учета рельефа местности. Отсутствует наблюдение за противником. Ошибки в положении корпуса, оружия, в действиях при остановках на промежуточном и конечном пунктах.
Способы передвижения солдата в бою – переползание 25-30м (мин) по-пластунской	2	2,5	3	Передвижение без учета рельефа местности. Неправильно выбрано место для ведения огня. Отсутствует наблюдение за местностью и противником. Для укрытия не используются местные предметы.
Способы передвижения солдата в бою – переползание 25-30м (мин) на полчетвереньках	2	2,5	3	Передвижение без учета рельефа местности. Неправильно выбрано место для ведения огня. Отсутствует наблюдение за местностью и противником. Для укрытия не используются местные предметы.

Способы передвижения солдата вбою – переползание 25-30м (мин) набоку	2	2,5	3	Передвижение без учета рельефа местности. Неправильно выбрано место для ведения огня. Отсутствует наблюдение за местностью и противником. Для укрытия не используются местные предметы.
--	---	-----	---	---

*по огневой подготовке:*

№ п/п	Наименование норматива	Оценка			
		5	4	3	Снижение оценки

1.	Неполная разборка автомата(сек)	18	20	25	Не осмотрен патронник. Нарушена последовательность разборки. Отдельные части разложены беспорядочно. Извлечение частей производится с большим усилием.
2.	Сборка автомата (сек)	30	35	40	Нарушена последовательность сборки. Соединение частей производится с большим усилием. Не произведен спуск курка. Не проверена работа частей и механизмов. Автомат не поставлен на предохранитель.

Стрельба из пневматической винтовки расстояние 5 метров, 5 выстрелов, мишень № 8

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценка за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3

10 – 11 лет	Сидя, лежа,	25	19	13	25	18	11
	с колена,	22	16	10	22	15	8
	стоя	20	14	8	20	13	6
12 – 13 лет	Сидя, лежа,	30	24	18	30	23	16
	с колена,	27	21	15	27	20	13
	стоя	25	19	13	25	18	11
14 – 15 лет	Сидя, лежа,	35	29	23	35	28	21
	с колена,	32	26	20	32	25	18
	стоя	30	24	18	30	23	16
16 – 18 лет	Сидя, лежа,	38	32	26	36	29	22
	с колена,	35	29	23	33	26	19
	стоя	37	31	21	31	24	17

По физической подготовке:

Дистанция кросса, км	14 – 16 лет			17 – 18 лет		
	5	4	3	5	4	3
1	3.30	3.40	4.00	3.20	3.30	3.55
3	13.50	14.30	16.00	11.55	12.20	12.55
5	25.30	27.00	28.00	24.00	25.00	26.00
Марш-бросок на 5 км Форма 2,3,4	-	-	-	25.00	26.00	27.00
Марш-бросок на 5 км автомат, 2 магазина, сумка для магазинов, противогаз	-	-	-	27.00	28.00	29.00

Наименование нормативов	14 – 16 лет			17 – 18 лет		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине	12	10	8	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	6	5	4	14	11	9
Выход силой	4	1	-	10	8	6
Поднос прямых ног к перекладине	9	6	5	12	10	8
Силовой комплекс	40	32	28	60	46	40
Комплексное упражнение на ловкость	10,0	10,6	11,2	9,4	10,0	10,6
Прыжок в длину с места	2.20	2.10	2.05	2.50	2.30	2.20
Отжимание в упоре лежа	21	28	38	21	30	42
Челночный бег 4X10 м	12,6	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
Бег на 100 м	14,6	15,2	16,0	13,6	14,2	15,0
Бег на 60 м	9,2	9,6	10,0	8,6	9,0	9,4

По военной топографии:

Наименование норматива	Оценки			
	5	4	3	Снижение оценки
Определение сторон горизонта по компасу (мин)	2	3	4	Неумение пользоваться компасом. В качестве ориентиров выбраны плохо заметные на местности предметы.
Определение сторон горизонта по солнцу и часам (мин)	2	3	4	Неверно расположены часы по отношению к солнцу. Юнармеец не знает, какой угол на циферблате делят пополам до полудня или после полудня. Ориентиры выбраны неудачно. □
Определение магнитного азимута по компасу на указанный предмет	2	3	4	Неумение пользоваться визиром компаса. Неумение произвести отсчет по компасу. Ошибка в определении азимута превышает 6.

По РХБЗ:

№ п/п	Наименование норматива	Оценка			
		5	4	3	2
1.	Надевание противогаза	8	9	10 наличие складок, при которых возможно попадание воздуха подшлем-маску; не полностью прикручена фильтрующая коробка; не свой размер шлем- маски.	При надевании противогаза не закрыты глаза, не задержано дыхание, нет резкого выдоха; перекошена шлем- маска
2.	Надевание респиратора	10	11	12 Не свой размер респиратора	Концы носового зажима не прижаты к носу
3.	<p>Пользование неисправным противогазом в зараженной атмосфере:</p> <p>-пробита фильтрующая поглощающая коробка</p> <p>-перебита соединительная трубка</p> <p>-разбито стекло очков, значительный порыв шлем- маски (ШМ)</p> <p>-незначительный порыв шлем-маски (ШМ)</p>	7 12	6 13	9 14	
		8 1	9 2	10 3	
4.	Изготовление и надевание ватно-марлевой повязки(мин.)	2	2.30	3	

5.	Надевание костюма Л-1 (мин.)	4	4.30	5	
6.	Надевание ОЗК в рукава (мин.)	3.30	4	4.30	

По медицинской подготовке:

Наименование норматива	Оценка			
	5	4	3	Снижение оценки
Временная остановка кровотечения (сек)	30	50	60	Конечность чрезмерно перетянута жгутом. Жгут наложен на несоответствующую область. Жгут наложен на оголенное тело без подкладки. Кожа ущемлена жгутом. Не оставлена запись с указанием времени наложения жгута.
Оказание первой помощи при переломе конечности – плечо (мин)	3	5	7	Неточно подогнана шина. Неосторожное обращение с раненой конечностью при наложении шины. Недостаточная фиксация шины. Нарушение последовательности наложения шины.
Оказание первой помощи при переломе конечности – предплечье (мин)	3	3,5	4	Неточно подогнана шина. Неосторожное обращение с раненой конечностью при наложении шины. Недостаточная фиксация шины. Нарушение последовательности наложения шины.
Оказание первой помощи при переломе конечности – нога (мин)	5	6	7	Неточно подогнана шина. Неосторожное обращение с раненой конечностью при наложении шины. Недостаточная фиксация шины. Нарушение последовательности наложения шины.
Надевание противогаза на пораженного (сек)	15	20	25	Маска надета не полностью. Очки находятся не против глаз.

