Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пятницкая средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено
на педагогическом
совете школы:
Протокол №
От «___» _____ 20__ г

Утверждаю
Директор школы:Алексеева М.В.
Приказ №

от «___» _____ 20__ г

Рабочая программа
внеурочной деятельности
военно-спортивного направленности «Юнармия».

Составители: СолдатихинаО.Ю., Клейман И.В.
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 7-15 лет.

п.Труженик
2022-2023 уч.год.

II. Пояснительная записка.

В современном мире ясно прослеживается изменение ценностных ориентаций, отношение к службе в Вооруженных Силах. В подростковой среде авторитет Российской Армии очень низок. Особенно эта ситуация усилилась после вооруженных конфликтов на Северном Кавказе, в Приднестровье. Психологически подростки не подготовлены к экстремальным ситуациям, у них изменилась шкала ценностей, а ведь известно, что человек без жизненных идеалов бесполезен для общества. Чтобы улучшить подготовку подростков к военной службе, прежде всего надо перестроить сознание призывника, вызвать интерес, стремление и положительное отношение к ней. Без патриотического воспитания молодежи у страны нет благополучного будущего.

Для улучшения подготовки подростков к военной службе, поднятия престижа Российской Армии составлена программа «Юнармеец».

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития.

Работа по данной программе проводится в соответствии с требованиями государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 г.г.» утверждённая постановлением правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. №422, федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России», Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа «Юнармеец», прежде всего, перестраивает сознание подростка, формируя у него необходимые установки на предстоящую службу.

Военно-патриотическое воспитание программы направлено на формирование у молодежи духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Физкультурно-оздоровительная работа программы направлена на развитие и совершенствование у молодёжи физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости. Обучающиеся овладевают навыками преодоления различных препятствий, стрельбы из пневматического оружия.

Основная цель программы – совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Профессиональная ориентация подростков;
- Закрепление навыков полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.

Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения

пройденного материала проводятся практические занятия и прием тестов физической подготовленности.

Программа состоит из 7 разделов: основы знаний «Юнармейца», физическая подготовка, огневая подготовка, строевая подготовка, исторические и боевые традиции Отечества, основы безопасности жизнедеятельности, медицинская подготовка.

Срок реализации программы 1 год, в состав группы входят юноши и девушки в возрасте 10 - 15 лет, количество обучающихся в группе 12 – 15 человек, набор детей в группу – свободный, форма занятий – групповые и индивидуальные, продолжительность занятий – 45 минут.

При реализации данной программы основываюсь на базовые знания обучающихся, полученные на уроках ОБЖ и физической культуры. Реализация данной программы позволяет подготовить подростков к военной службе в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании» и «О воинской обязанности и военной службе».

III. Тематическое планирование.

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	**Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».**	**1**		
2.	**Тема1.** Знакомство с деятельностью кружка «Юнармия». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.		1	-
3.	**Раздел 2. Физическая подготовка.**	**13**		
4.	**Тема1.** Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.		-	1
5.	**Тема2.** Изучение техники движений со снарядами, оценка величины отягощения.		-	1
6.	**Тема3.** Круговая тренировка общефизической направленности.		-	1
7.	**Тема4.** Круговая тренировка на развитие силы.		-	1
8.	**Тема5.** Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		-	1
9.	**Тема6.** Круговая тренировка повышенной интенсивности.		-	1
10.	**Раздел 3. Огневая подготовка.**	**3**		
11.	**Тема1.** Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.			-
12.	**Тема2.** Последовательность неполной разборка и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.			
13.	**Тема3.** Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.			
14.	**Раздел 4. Строевая подготовка.**	**5**		
15.	**Тема1.** Строевая стойка. Повороты на месте.			1
16.	**Тема2.** Строевой шаг.			1
17.	**Тема3.** Повороты направо-налево в движении.			1
18.	**Тема4.** Поворот кругом в движении.			1
19.	**Тема5.** Строевые приемы в движении в отделении.			1
20.	**Раздел 5. Исторические и боевые**	**6**		

	традиции Отечества.			
21.	**Тема1.** Государственная и военная символика.		1	
22.	**Тема2.** Дни воинской славы России.			
23.	**Тема3.** Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		1	
24.	**Тема4.** Символы воинской чести.			
25.	**Тема5.** Вооруженные Силы Российской Федерации.		1	
26.	**Тема6.** История, символы и геральдика Тверской области и Максатихинского района		1	
27.	**Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.**	**3**		
28.	**Тема1.** Безопасность и защита человека в ЧС			1
29.	**Тема2.** ЧС локального характера в природе и безопасность.		1	1
30.	**Тема3.** Гражданская оборона.		1	1
31.	**Раздел 7. Медицинская подготовка**	**3**		
32.	**Тема1.** Первая медицинская помощь при различных видах травм.		1	2
	Итого:	**34**	**8**	**16**

III. Календарно – тематический план.

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».	**1**		
Занятие1.	**Тема1.** Знакомство с деятельностью кружка «Юнармия». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.		1	-
	Раздел 2. Физическая подготовка.	**13**		
Занятие 2 – 3.	**Тема1.** Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.		-	1
Занятие 4 – 5.	**Тема2.** Изучение техники движений со снарядами, оценка величины отягощения.		-	1
Занятие 6-7-8.	**Тема3.** Круговая тренировка общефизической направленности.		-	1
Занятие 9 – 10.	**Тема4.** Круговая тренировка на развитие силы.		-	1
Занятие 11-12 .	**Тема5.** Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		-	1
Занятие 13-14.	**Тема6.** Круговая тренировка повышенной интенсивности.		-	1
	Раздел 3. Огневая подготовка.	**3**		
Занятие 15.	**Тема1.** Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.			-
Занятие 16.	**Тема2.** Последовательность неполной разборка и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.			
Занятие 17.	**Тема3.** Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.			
	Раздел 4. Строевая подготовка.	**5**		
Занятие 18.	**Тема1.** Строевая стойка. Повороты на месте.			1
Занятие 19.	**Тема2.** Строевой шаг.			1
Занятие 20.	**Тема3.** Повороты направо-налево в движении.			1
Занятие 21.	**Тема4.** Поворот кругом в движении.			1
Занятие 22.	**Тема5.** Строевые приемы в движении в отделении.			1

	Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.	**6**		
Занятие 23.	**Тема1.** Государственная и военная символика.		1	
Занятие 24.	**Тема2.** Дни воинской славы России.			
Занятие 25.	**Тема3.** Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		1	
Занятие 26.	**Тема4.** Символы воинской чести.			
Занятие 27.	**Тема5.** Вооруженные Силы Российской Федерации.		1	
Занятие 28.	**Тема6.** История, символы и геральдика Тверской области и Максатихинского района.		1	
	Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.	**3**		
Занятие 29.	**Тема1.** Безопасность и защита человека в ЧС			1
Занятие 30.	**Тема2.** ЧС локального характера в природе и безопасность.		1	1
Занятие 31.	**Тема3.** Гражданская оборона.		1	1
	Раздел 7. Медицинская подготовка	**3**		
Занятие 32-34.	**Тема1.** Первая медицинская помощь при различных видах травм.		1	2
	Итого:	**34**	**8**	**16**

IV. Содержание разделов программы.

Вводное занятие: Основы знаний «Юнармейца» - обучающиеся знакомятся с коллективом, с деятельностью внеурочной деятельности «Юнармия» с правилами техники безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.

В разделе **«Физическая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых поводится физическая подготовка направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость. С использованием различных средств и методов физического воспитания.

В разделе **«Огневая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова, Назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Выполняют неполную разборку и сборку АКМ-74. Знакомятся с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.
Выполняют стрельбу по мишеням.

В разделе **«Строевая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приёмы на месте и в движении и с оружием (автомвтом АКМ-74) согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

В разделе **«Исторические и боевые традиции Отечества»** обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России, Символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами – героями ВОВ, Вооруженными Силами Российской Федерации, историей, символами и геральдикой ЯНАО.

В разделе «**Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.

В разделе **«Медицинская подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, и промежность, верхние и нижние конечности.

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки. Результативность.

Контроль за обучающихся осуществляется на практических занятиях в следующих формах: собеседование, выполнения контрольных упражнений.

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны **иметь представление о**:

- Технике безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке;

- Материальной части автомата Калашникова;
- Назначение, боевых свойствах, общем устройстве и принципе работы автомата Калашникова;
- Специфике физической подготовки;
- Последовательности неполной разборка и сборки АКМ-74;
- Мерах безопасности при обращении с автоматом и патронами;
- Правилах прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;
- Государственной и военной символике;
- Днях воинской славы России;
- Структуре Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Истории, символах и геральдики ;
- Символах воинской чести;
- Правилах оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правилах безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасных природных факторах и защите от их влияния;
- Современных средствах поражения;
- Мероприятиях ГО по защите населения;
- Средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборах радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

Выпускник научится:

- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и костюм химической защиты;
- Применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Методическое обеспечение.

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Для реализации данной программы требуется учебные макеты автомата Калашникова, пневматические винтовки, туристическое снаряжение (обвязки, страховочные верёвки, репшнур, карабины, палатки разных конструкций, компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал,

плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий), спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы, костюм химической защиты, приборы ДП – 5В и ВПХР (войсковой прибор химической разведки).

Дидактические материалы.

1. Учебные плакаты:
   - Автомат Калашникова;
   - Поисково-спасательные работы;
   - Транспортировка пострадавшего;
   - Первая медицинская помощь;
   - Укладка рюкзака;
   - Спортивная карта;
   - Ориентирование в походе;
   - Топографические условные знаки.
2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
3. Образцы туристического снаряжения (личного и группового).

Литература для педагога.

1. Журнал «Вестник Молодежной политики», №11, 2005 год.
2. Перов А.П., Воробьев М.С. «Организация и содержание работы оборонно-спортивного лагеря для молодёжи», Учебно-методическое пособие, Тюмень УЦ «Аванпост» 2000 год.
3. А.Т Смирнов, В.А. Васнев «Основы военной службы», Учебное пособие, М. «Дрофа» 2004 год.
4. Безопасность жизнедеятельности: Сборник нормативных документов по подготовке учащийся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. М., АСТ, 1998 год.
5. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ/ Под ред. В.А Золотарёва, В.В. Марущенко. 3-е изд. М.: Русь-РКБ, 1999.
6. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985.
7. Наставление по физической подготовке. М.: Воениздат, 1987.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2004.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы» Москва «Владос пресс»2003 г.
10. Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко «Туристический клуб школьников» Пособие для учителя. Москва Творческий центр «Сфера» 2004 г.
11. Журнал ОБЖ: Основы безопасности жизни. 1998 – 2001. №1 – 12.

Литература для детей.

1. Ю.К. Сорокин «Атлетическая подготовка допризывника», М. «Советский спорт»1990г.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Смирнов А.Т., Васне В.А., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Учебник. М. Просвещение, 2002.

4. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
5. Фесенко Б.И. «Книга молодого ориентировщика» М. 1997г.