

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №13 города Новопавловска»

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено
Приказ МБОУ СОШ №13
г. Новопавловска
№223 от 31 августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
разноуровневая
социально-гуманитарной направленности
Юнармия
(название программы)

Уровень программы: Разноуровневая
(ознакомительный, базовый, углублённый)
Возрастная категория: от 14 до 17 лет
Состав группы: 15 (количество учащихся)
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Морев Андрей Васильевич
учитель физической культуры

г. Новопавловск

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы. Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Цель программы: гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

Задачи:

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.
2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
3. Формирование гражданственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы: в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – программа рассчитана на 1 учебный год.

Формы и режим занятий – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по два часа.

Количество часов.

Программа рассчитана на 136 часов по 4 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту
- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности – это выезды на окружные и городские соревнования по «Зарнице», ОФП

№ п/п	Наименование разделов	Форма занятий	всего	теория	практика
1	Общая физическая подготовка.	Учебно-тренир. Занятие	18	3	15
2	Строевая подготовка.	Учебно-тренир. Занятие	25	8	17
3	Юнармейцы-разведчики.	Учебно-тренир. Занятие	22	8	14
4	Юнармейцы-санитары.	Учебно-тренир. Занятие	29	12	17
5	Огневая подготовка.	Учебно-тренир. Занятие	23	10	13
6	Основы туристической техники.	Учебно-тренир. Занятие	19	3	16
	ВСЕГО:		136	44	92

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Оборудование
1.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места. Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	2		Свисток, секундомер
2.	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты. Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	2		Свисток, секундомер
3.	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой". Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	2		Свисток, секундомер
4.	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом. Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	2		Свисток, секундомер
5.	Бивуак. Установка палатки. Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	2		Свисток, секундомер

6.	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств. Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2		Свисток, секундомер
7.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	2		Свисток, секундомер
8.	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности. Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы.	2		Свисток, секундомер
9.	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания. Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	2		Свисток, секундомер
10.	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута. Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности.	2		Свисток, секундомер
11.	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	2		Свисток, секундомер
12.	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности. Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2		Свисток, секундомер
13.	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями. Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	2		Свисток, секундомер
14.	Правила и техника разведения костра. Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	2		Свисток, секундомер

15.	Силовые эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	2		Свисток, секундомер
16.	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках. Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	2		Свисток, секундомер
17.	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	2		Свисток, секундомер
18.	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	2		Плакат Свисток, секундомер
19.	Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности. Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строевые упражнения. Подвижная игра на местности.	2		Свисток, секундомер
20.	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска. Разборка и сборка АК.	2		Свисток, секундомер Макет АК
21.	Снаряжение патронами магазина АК. Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	2		Свисток, секундомер
22.	Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах. Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии.	2		Свисток, секундомер
23.	Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах. Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	2		Свисток, секундомер Плакат
24.	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	2		Плакат Свисток, секундомер
25.	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию. Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	2		Свисток, секундомер

26.	Правила и техника прицеливания. Огневая подготовка.	2		Плакат
27.	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП. Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	2		Свисток, секундомер
28.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3. Подвижная игра с мячом. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе.	2		плац Свисток, секундомер
29.	Провести тестирование в беге, в течении 6 минут. ОФП. Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.	2		Свисток, секундомер
30.	Провести тестирование в беге на 1500 метров. ОФП. Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	2		Свисток, секундомер
31.	Строевая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель. Подвижная игра на местности. ОФП.	2		Свисток, секундомер
32.	Провести тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении. Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание.	2		Свисток, секундомер
33.	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции. Провести тестирование в 6-ти минутном беге. ОФП.	2		Свисток, секундомер
34.	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе. Чтение топографических знаков.	2		Свисток, секундомер
35.	Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки Строй и управление ими.	2		плац
36.	Строй. Строевой расчет. Шеренга. Одна, две шеренги.	2		плац
37.	Линия машин. Строй взвода на машинах. Фланг. Левый, правый фланг.	2		плац
38.	Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать». Тыльная сторона строя.	2		плац

39.	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями). Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими и машинами.	2		плац
40.	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами. Двухшереножный строй. Практические занятия в строю.	2		плац
41.	Сомкнутый строй. Разомкнутый строй .	2		плац
42.	Колонна. Комплексное передвижение. Походный строй. Отделение в походном строю.	2		плац
43.	Направляющий в походном строю. Замыкающий в походном строю.	2		плац
44.	Строевые приемы и движения без оружия Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	2		плац
45.	Ручные гранаты Метание ручных осколочных и противотанковых гранат	2		Плакат, стенды
46.	Метание гранат из траншей и окопов Метание гранат из положения лежа	2		Плакат, стенды
47.	Метание гранат в движении Тактика использования гранаты Ф-1	2		Плакат, стенды
48.	Военнослужащий – защитник Отечества Честь и достоинство воина Вооруженных сил	2		Плакат, стенды
49.	Основные виды воинской деятельности и их особенностей Учебно-боевая подготовка	2		Плакат, стенды
50.	Служебно -боевая деятельность Правила оказания первой медицинской помощи	2		Плакат, стенды
51.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте Первая медицинская помощь при ранениях	2		Плакат, стенды
52.	Остановка всех видов кровотечений Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	2		Плакат, стенды
53.	Первая медицинская помощь при травмах Подготовка разведчика к действиям в тылу противника	2		Плакат, стенды Плакат, стенды
54.	Техника скрытного и бесшумного передвижения и маскировка разведчиков в тылу противника Наблюдение	2		Плакат, стенды
55.	Поиск Налет	2		Плакат, стенды

56.	Засада Диверсия	2		Плакат, стенды
57.	Марш и передвижение в тылу противника Отрыв от противника, преследующего с собаками	2		Плакат, стенды
58.	Пистолеты и техника стрельбы из них Снайперские винтовки	2		Плакат, стенды
59.	Пулеметы Реактивная противотанковая граната РПГ-26	2		Плакат, стенды
60.	Автоматический гранатомет на станке АГС-17 «Пламя» Подствольные гранатометы	2		Плакат, стенды
61.	Нож разведчика стреляющий НРС-2 Задержки при стрельбе и способы их устранения	2		Плакат, стенды
62.	Уход за вооружением, его хранение и сбережение Некоторые сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия	2		Плакат, стенды
63.	Проверка боя и приведение к нормальному бою стрелкового оружия Требования безопасности при проведении стрельб	2		Плакат, стенды
64.	Специальная подготовка стрелка - спортсмена Психология чемпиона. Секреты мастерства	2		Плакат, стенды
65.	Темп стрельбы Уход за автоматом, его хранение и сбережение	2		Плакат, стенды
66.	Приемы и правила стрельбы из автомата Этапы подготовки стрелка	2		Плакат, стенды
67.	Тактика стрельбы на соревнованиях Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки стоя	2		Плакат, стенды
68.	Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте Дыхание и спуск курка в стрельбе из винтовки и пистолета	2		Плакат, стенды
	ИТОГО	136		

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

Занятия проводятся не реже двух дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 13-15 лет 1,5 ч.

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

- 1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 1.5 Командные игры.

2. Строевая подготовка.

- 2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
- 2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- 2.3 Сигналы управления строем.
- 2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- 2.5 Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- 2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

3. Юнармейцы-разведчики.

- 3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- 3.2 Движение по азимуту.
- 3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- 3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- 3.5 Измерение расстояния различными способами.
- 3.6 Организация движения по азимуту.

4. Юнармейцы-санитары.

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- 4.1 Личная и общественная гигиена.
- 4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 4.3 Понятие раны. Виды ран.
- 4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- 4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- 4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- 4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- 4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

5. Огневая подготовка.

- 5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- 5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- 5.3 Снаряжение магазина.
- 5.4 Основы и правила стрельбы.
- 5.5 Скоростная стрельба.

6. Основы туристической техники.

- 6.1 Ориентирование в туристическом походе.
- 6.2 Организация бивуачных работ.
- 6.3 Разведение костра.
- 6.4 Работа с палаткой.
- 6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Список использованной литературы.

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
13. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
14. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
15. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
16. «Патриот отечества» №9, 2004 г.
17. Тупикин Е.А., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. <http://www.nirsi.ru/100>
2. <http://обж.рф/>