



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.П. Полякова»
города Сорочинска Оренбургской области

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  (Дмитрова Н.В.) от " <u>01</u> " <u>сентября</u> 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор  (Такмурзина О.Н.) Приказ № <u>318</u> от 29.08.2024 г.</p>
---	--



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«ЮНАРМЕЕЦ»

Учитель: Базарбаев Замир Алибиевич

Сорочинск 2024

Рабочая программа «Юнармеец»

Программа «Юнармеец» рассчитана на возраст обучающихся от 11 – 15 лет. Срок реализации – 1 год.

Данная программа направлена на социальное становление, патриотическое воспитание, формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовного, нравственного и физического развития, подготовку обучающихся к защите Отечества, формирование чувства гордости за свой народ и страну, приобщение к системе культурных ценностей, воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Программа может быть использована в работе педагогов других учреждений дополнительного образования района, а также учителями общеобразовательных школ.

Программа составлена на основе программ для спортивных школ в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным Законом от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

В современных условиях развития нашего общества глубокие перемены, происходившие в жизни России, повлияли на ослабление внимания к патриотическому воспитанию подрастающего поколения. В общественном сознании и в сознании молодежи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, не мотивируемая агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. И как вследствие этого, отношение большинства молодежи к жизни - потребительское. Увеличилось число юношей не готовых к службе в армии ни физически, ни морально.

Нет ни одного универсального рецепта как воспитать ребенка - в будущем настоящего гражданина, который любит свою Родину, ту, в которой он родился, где корни его народа, который будет бороться за её возрождение. Реформирование общества в наши дни сориентировало людей, болеющих за будущее страны, на разработку новых концепций воспитания нового поколения, цели и содержание которых базируются на общечеловеческих ценностях: вечное стремление человека к добру, красоте, истине, справедливости, к самосовершенствованию. Особое место отводится чувству любви к родному очагу, к своему Отечеству. Отечество — это единственное уникальное для каждого человека: Родина, данная ему судьбой, завещанная его предками.

Патриотизм активизирует духовный потенциал ребенка, поднимает уровень развития личности на более высокую ступень. Ценностные ориентации, связанные

с патриотическими чувствами, обеспечивают активное деятельностное вхождение детей в жизнь общества.

В настоящее время в российском обществе происходят события, связанные с изменениями всех сфер нашей жизни. Экономические преобразования, расслоение общества, коснувшееся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и подростков, усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Появился новый тип войн – террористические войны, от которых страдают прежде всего мирные граждане, как правило не подготовленные к экстремальным ситуациям.

Любая страна нуждается в наличии действенной системы патриотического воспитания. Его содержание должно соответствовать сложившейся в стране ситуации, а его системе надлежит быть гибкой и постоянно изменяющейся в свете современных требований. Исследования ученых убедительно доказали, что военно-патриотическое воспитание тесно связано с воспитанием патриотизма. Однако имеются отличия. Если патриотическое воспитание призвано готовить и к труду, и к обороне, то главная цель военно-патриотического воспитания – подготовка к защите Отечества, т.е. подготовить молодежь к экстремальной ситуации вооруженной борьбы с агрессором, сформировать готовность к службе в силовых структурах.

Поэтому как никогда актуальна программа «Юная армия», разработанная и реализуемая военно-патриотическим объединением с учетом изменений социально-политического климата страны.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий и возможностей для формирования и становления целостной личности - **гражданина и патриота.**

ЗАДАЧИ:

- -социальное становление, патриотическое воспитание, формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития;
- - подготовка обучающихся к защите Отечества;
- - обучение умению вести себя правильно в экстремальных ситуациях, уметь помочь себе и окружающим;
- формирование чувства гордости за свой народ и страну;
- помощь молодежи в определении смысла жизни в условиях социальноэкономических изменений;
- приобщение детей к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и родной российской культуры;

- развитие стремления к усвоению общечеловеческих норм морали (доброты, справедливости, терпимости, правдивости, веры в созидательные возможности человека, чести и совести);
- формирование представления у детей о труде, как высшей ценности в жизни, воспитание целеустремленности, честности и ответственности во благо Отчизны;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Программа предназначена для детей 14-15 лет, рассчитана на 2 учебных года из расчета 1 час в неделю.

Условием эффективного образовательного процесса является использование современных методов, форм, приемов и педагогических технологий.

В основу взяты *методы*:

1. Объяснительно – иллюстративный.
2. Репродуктивный.
3. Частично – поисковый.
4. Проблемный.
5. Исследовательский.
6. Практический.

В программе использованы следующие формы работы:

1. «Мозговой штурм».
2. Пресс – конференция.
3. Дискуссия.
4. Дебаты.
5. Социологический опрос.
6. Игра – суд.
7. Тренинги.
8. Военно-полевые сборы, лагеря, сплавы, походы.

Учебно – воспитательный процесс по программе предполагает получение следующих результатов:

- Формирование качественно новой целостно-нормативной модели поведения молодого человека — гражданина своей страны, патриота и сына своей малой родины, физически крепкого, способного переносить жизненные трудности, адаптированного к возникающим проблемам, активно ищущего пути их решения, любящего социально-значимый труд, готового к службе в рядах ВС РФ.

- Социальная адаптация.
- Формирование у молодых людей позитивного интереса к молодежной политике.

- Овладение правовыми знаниями, предупреждающими правонарушения среди молодежи.
- Ознакомление с отечественной историей и ратной славой армии.
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни.
- Развитие стремления к усвоению общечеловеческих норм морали

(доброты, справедливости, терпимости, правдивости, веры в созидательные возможности человека, чести и совести).

- Развитие экологической культуры и любви к родному краю;
- Усвоение общечеловеческих норм морали.
- Приобретение навыков здорового образа жизни, умения выживать в экстремальных условиях, оказывать доврачебную помощь

Возрастные особенности обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Данная программа предназначена для подростков 14- 15 лет.

В этом возрасте обучающиеся ощущают свою принадлежность и причастность к определенной 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 часто проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

Педагогам следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход к обучающимся предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера. В работе с каждым юнармейцем педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании **первого** года обучения юнармейцы должны **Знать:**

- историю Вооруженных Сил;
- структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок призыва и прохождения военной службы;
- права и обязанности военнослужащих;
- общевойсковые уставы, их основные положения. **Уметь:**
- выполнять приемы действий солдата в бою в пешем порядке,

передвигаться различными способами на поле боя;

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые приемы без оружия;
- владеть общевойсковой терминологией;
- преодолевать препятствия единой полосы препятствий. **У**

юнармейцев должны быть сформированы: ➤ чувство ответственности, дисциплинированность;

По окончании **второго** года обучения юнармейцы должны **Знать:**

- Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту России;
- Государственные символы РФ;
- организацию службы внутреннего наряда; ➤ требования безопасности при обращении оружием; ➤ обязанности солдата перед построением и в строю. **Уметь:**

- готовить оружие к стрельбе;
- выполнять упражнения стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки, автомата Калашникова;
- выполнять обязанности лиц внутреннего наряда;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении, без оружия и с оружием.

У юнармейцев должны быть сформированы:

- исполнительность, наблюдательность, внимательность.

По окончании **третьего** года обучения юнармейцы должны **Знать:**

- закон об охране общественного порядка и защиты Отечества;
- великих полководцев России и их подвиги;
- нормативные требования по физической подготовке;

➤ устройство малокалиберной винтовки, автомата Калашникова, ручных гранат.

Уметь:

- ориентироваться на местности различными способами;
- правильно действовать в строях отделения, взвода в пешем порядке;
- совершать кроссы по среднепересеченной местности, совершать марши на лыжах.

У юнармейцев должны быть сформированы:

- отзывчивость к своим сверстникам;
- навыки работы в коллективе.

Учебный план

п\п	Тема	Кол-во часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Введение в учебную программу	1	1	1
2	Патриот России	2	2	2
3	Медицинская подготовка	7	7	7
4	Строевая подготовка	8	8	8
5	Физическая подготовка	3	3	3
6	Специальная физическая подготовка	3	3	3
7	Огневая подготовка	5	5	5
8	Основы рукопашного боя	5	5	5
	Всего	34	34	34

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1. Введение в учебную программу	1	1	-
1	Задачи военно-патриотического	1	1	
	объединения на год			
	2. Патриот России	2	2	
1	Моя родина — Россия. Тематические занятия по обобщению знаний о своей стране	1	1	
2	Конституция РФ - главный закон страны. Анализ взаимосвязи Конституции с международными правовыми документами.	1	1	
	3. Медицинская подготовка	7	2	5
1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека.	1	1	
2	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	
3	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1		1
4	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1		1
5	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1		1
6	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	1		1
7	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1
	4. Строевая подготовка	8	1	7
1	Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды.	1	1	

2	Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!" Повороты на месте.	1		1
3	Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.	1		1
4	Перестроение из одношереножного строя	1		1

	в двухшереножный и обратно.			
5	Отделение в строю. Построение отделения в развернутый и походный строй.	1		1
6	Строевая стойка с оружием. Выполнение команд с оружием. Повороты и движение с оружием.	1		1
7	Выход из строя и возвращение в строй.	1		1
8	Подход к начальнику и отход от него. Прохождение торжественным маршем.	1		1
	5. Физическая подготовка	3	1	2
1	Основная задача ОФП - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юнармейца	1	1	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	1		1
3	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.	1		1
	6. Специальная физическая подготовка	3	1	2
1	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства.	1	1	
2	Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие физических качеств.	1		1
3	Кроссовая подготовка. Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий.	1		1
	7. Огневая подготовка	5		5

1	Основные части и механизмы пневматической винтовки.	1		1
2	Современные мины и порядок их установки.	1		1
3	Назначение, устройство частей и механизмов автомата. Разборка и сборка автомата.	1		1
4	Современные мины и порядок их установки.	1		1
5	Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат.	2		1
	<i>8. Основы рукопашного боя</i>	5		5
1-2	Удары руками и ногами.	2		2
3-4	Защитные действия руками. Броски	2		2
5	Болевые и удушающие приемы	1		1
	ВСЕГО	34	8	26

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения 1. Вводное занятие

Задачи военно-патриотического объединения на год.

2. *Патриот России.*

Моя родина — Россия. Тематические занятия по обобщению знаний о своей стране. Систематизация знаний о становлении государственности России. Историческая игра «Откуда есть пошла Земля русская», прогнозирование «Мое отечество завтра».

Конституция РФ - главный закон страны. Анализ взаимосвязи Конституции с международными правовыми документами.

3. *Медицинская подготовка*

Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи: соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего: зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строй. Построение отделения в развернутый и походный строй.

Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него. Прохождение торжественным маршем.

5. Физическая подготовка

Основная задача ОФП - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юнармейца.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия юнармейца.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства обучающихся.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых обучающимся: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий.

7. Огневая подготовка

Основные части и механизмы пневматической винтовки.

Назначение и боевые качества пневматической винтовки. Основные части и механизмы пневматической винтовки. Назначение, устройство частей и механизмов винтовки. Разборка и сборка автомата.

Работа частей и механизмов автомата

Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при стрельбе. Задержки при стрельбе из винтовки и способы их устранения. Назначение и устройство принадлежностей к пневматической винтовке.

Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат. Современные мины и порядок их установки.

8. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

2 год обучения

1. Вводное занятие Основные задачи на год.

2. Патриот России

История создания ВС РФ: История создания русской армии. Этапы становления. Викторина «Ратные страницы истории». Назначение и состав ВС РФ. Принципы строительства ВС РФ. Особенности прохождения службы в различных видах и родах ВС РФ. Альтернативная гражданская служба.

Патриотизм — источник морального духа российского воина.

3. Медицинская подготовка

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Приемы транспортировки пострадавшего: Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строй. Построение отделения в развернутый и походный строй.

Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него. Прохождение торжественным маршем.

5. Физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения

для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице,

стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий.

7. Огневая подготовка

Основы стрельбы. Назначение и боевые свойства автомата.

Понятие об общем устройстве и работе автомата и его частей. Разборка частей и механизмов автомата.

Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

Назначение, боевые свойства гранат РГД- 5, РГ- 42, Ф-1, РГО, РГН.

Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами. Назначение и боевые качества снайперской винтовки. Основные части и механизмы снайперской винтовки. Разборка и сборка снайперской винтовки.

Работа частей и механизмов снайперской винтовки. Задержки при стрельбе из снайперской винтовки и способы их устранения.

Назначение и боевые качества гранатомета. Основные части и механизмы гранатомета. Порядок неполной разборки гранатомета. Порядок сборки гранатомета после неполной разборки. Работа частей и механизмов гранатомета РПГ. Задержки при стрельбе и способы их устранения.

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и метание ручных осколочных гранат.

Меры безопасности при стрельбе из стрелкового оружия. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. Приемы метания ручных осколочных гранат. Наблюдение в бою и способы определения расстояний.

8. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Основные задачи на год. Экскурсия в ГУ МЧС.

2. Патриот России

Правовые основы военной службы: военнотружущих Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнотружущих», «О воинской обязанности и военной службе». Права и обязанности военнотружущих.

3. Медицинская подготовка

Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Аптечка первой помощи и НАЗ. Приоритеты в обработке ран.

Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Правила выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Оказание помощи, когда человек подавился. Правила оказания первой помощи в случае, если человек подавился.

Кровотечения, ранения, способы наложения повязок. Правила оказания первой помощи в случае кровотечения, ранения. Виды повязок. Правила наложения жгута.

Лечение мозолей и водянок. Лечение мозолей и водянок.

Переломы. Симптоматика. Имобилизация. Правила оказания первой помощи в случае переломов. Виды переломов. Отработка полученных навыков.

Болезни, вызванные отравлениями. Оказание первой помощи при отравлении. Укусы насекомых и змей. Особенности лечения.

Ожоги и обморожения.

Правила оказания первой помощи в случае ожога или обморожения. Солнечный и тепловой удар. Отработка полученных навыков.

Естественные лекарства. Лекарственные растения, распространенные на территории нашего края, и правила пользования ими.

4. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строю. Построение отделения в развернутый и походный строй.

Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

Построения у машин. Посадка, размещение и высадка из машин. Скорость движения и дистанция между машинами. Сигналы для управления строем и машиной на месте и в движении.

Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него. Прохождение торжественным маршем

5. Физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

7. Огневая подготовка

Основы стрельбы. Назначение и боевые свойства автомата.

Понятие об общем устройстве и работе автомата и его частей. Разборка частей и механизмов автомата.

Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

Назначение, боевые свойства гранат РГД- 5, РГ- 42, Ф-1, РГО, РГН.

Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами. Назначение и боевые качества снайперской винтовки. Основные части и механизмы снайперской винтовки. Разборка и сборка снайперской винтовки.

Работа частей и механизмов снайперской винтовки. Задержки при стрельбе из снайперской винтовки и способы их устранения.

Назначение и боевые качества гранатомета. Основные части и механизмы гранатомета. Порядок неполной разборки гранатомета. Порядок сборки гранатомета после неполной разборки. Работа частей и механизмов гранатомета РПГ. Задержки при стрельбе и способы их устранения.

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и метание ручных осколочных гранат.

Меры безопасности при стрельбе из стрелкового оружия. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. Приемы метания ручных осколочных гранат. Наблюдение в бою и способы определения расстояний.

8. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски. Приемы с автоматом.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	<i>1. Введение в учебную программу</i>	1		
1	Задачи военно-патриотического объединения на год.	1		
	<i>2. Патриот России</i>	2		
2	Моя родина — Россия. Тематические занятия по обобщению знаний о своей стране.2	1		
3	Конституция РФ - главный закон страны. Анализ взаимосвязи Конституции с международными правовыми документами.	1		
	<i>3. Медицинская подготовка</i>	7		
4	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека.	1		
5	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1		
6	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1		
7	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1		
8	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	1		
9	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	1		
10	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Приемы транспортировки пострадавшего.	1		

	4. Строевая подготовка	8		
11	Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды.	1		
12	Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!" Повороты на месте.	1		
13	Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.	1		
14	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.	1		
15	Отделение в строю. Построение отделения в развернутый и походный строй.	1		
16	Строевая стойка с оружием. Выполнение команд с оружием. Повороты и движение с оружием.	1		
17	Выход из строя и возвращение в строй.	1		
18	Подход к начальнику и отход от него. Прохождение торжественным маршем.	1		
	5. Физическая подготовка	3		
19	Основная задача ОФП - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юнармейца	1		
20	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	1		
21	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.	1		
	6. Специальная физическая подготовка	3		
22	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства	1		

23	Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие физических качеств	1		
24	Кроссовая подготовка. Различные варианты преодоления общевойсковой единой полосы препятствий.	1		
	7.Огневая подготовка	5		
25	Основные части и механизмы пневматической винтовки.	1		
26	Современные мины и порядок их установки.	1		
27	Назначение, устройство частей и механизмов автомата. Разборка и сборка автомата.	1		
28	Современные мины и порядок их установки.	1		
29-30	Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат.	2		
	8.Основы рукопашного боя	5		
31	Удары руками и ногами.	2		
32-33	Защитные действия руками. Броски	2		
34	Болевые и удушающие приемы	1		
	ВСЕГО	34		

Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 21 июня 2005 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статьи 14 Закона РФ «Об образовании» от 06 июня 2005 г.
3. Общевоинские Уставы Вооруженных Сил РФ, 1993 г
4. Агапова И.И. Патриотическое воспитание в школе.- Москва.: Айрис-пресс, 2002 г
5. Антуфьева, О.А., Фалькович, Т.А., Обухова, Л.А.. К вершинам педагогического мастерства.- Учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2006 г
6. Павлова, О.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях.- Элективный курс.- Волгоград, 2007 г
7. Шляпцева, М.Я. Первая медицинская помощь. - Справочник практического врача.- Москва, 2002 г
8. Бочаров, Е.А., Бочарова, Н.И. Юные спасатели.- Программно-методическое пособие для системы дополнительного образования.- Москва, 2002 г
9. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. – Москва, Воениздат, 1994 г
10. "Вооруженные Силы России", под редакцией директора Центра военно-патриотического и гражданского воспитания Департамента образования г. Москвы Акчурина Р.С, изд. 2005 г.
11. Огневая подготовка. Авторы Яринов Ю.П., Артемьев В.А., под редакцией Акчурина Р.С, изд. 2006 г.
12. Боевые традиции вооруженных Сил РФ. Символы воинской чести. Автор Воронин А.В. изд., 2001 г.
13. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. Автор Бический В.Н., изд. 2001 г. Журнал «Военные знания».
14. Гимнастические маты.
15. Макеты оружия.
16. Пневматические винтовки.