

МОУ "Старо-Татауровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МЦ классных  
руководителей

«30» 08 2024 г.

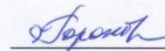


/Вакух О.В.

СОГЛАСОВАНО

МС протокол № 1

«30» 08 2024 г.



Гороховская

О.С./

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Старо –  
Татауровская СОШ»

«30» августа 2024г.

Приказ №131 \_\_\_\_\_

Чукреева Л.А.



Внеурочной деятельности  
«Юнармия»

(название предмета)

Класс: 5-9 класс

(автор программы) \_\_\_\_\_ Чукреева Анастасия Вячеславовна \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. учителя)

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» имеет социально-педагогическую, военно-патриотическую направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданских 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:

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. 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».

4. 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».

5. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

6. 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.

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

**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 яркую выраженную проориентационную 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.

**Практическая значимость:**

1. Создание условий для получения начальных профессиональных военных навыков.
2. Интеллектуальное, нравственное, психологическое и физическое развитие, развитие способностей и творческого потенциала личности юнармейцев.
3. Подготовка обучающихся к участию в районных соревнованиях: смотр строя и песни, военизированные эстафеты и др.

**Преимственность** данной программы заключается в том, что на занятиях по программе дети учатся осуществлять наблюдение, сравнение, домысливание, устанавливать причинно-следственные связи и аналогии, образно мыслить и объяснять, как они могут применить полученные знания в жизни. Таким образом, с помощью познания и творчества происходит влияние на формирование универсальных учебных действий – важнейшей цели общего образования.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки, необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе в области здоровья и сохранения.

**Особенность реализации программы**

Комплексный подход организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику социального поведения детей.

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности.

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).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы –**

развитие у детей и подростков гражданской ответственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

**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 русского 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 в группе: находить общее решение и согласовывать позиции и учета интересов.

#### **Условия реализации программы**

Возраст детей: 12-15 лет.

Состав учебной группы – постоянный.

Условия набора детей – принимают ся все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп: разновозрастные. Количество обучающихся: не менее 15 человек.

Срок реализации программы: 1 учебный год

#### **Психолого-педагогические условия**

Субъектно-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 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.

- Предлагаемая программа состоит из **шести разделов:**

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

#### **Формы обучения и режим занятий**

Реализация программы основана на системно-

деятельностном подходе, предусматривает использование различных форм организации работы: коллективные, групповые, индивидуальные и дифференцированно-групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тактико-

строевые занятия, тематические и комплексные занятия, походы, практические занятия на местности, викторины, экскурсии.

Форма обучения - очная.

Индивидуальная форма

обучения Дистанционная (электронная) форма обучения.

## **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

### **Личностные универсальные действия:**

- соблюдать дисциплину;
  - выполнять правила внутреннего распорядка;
  - осознать себя как индивидуальность и одновременно как член детского коллектива;
  - способность к самооценке своих действий и поступков;
  - проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь;
  - усвоить гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- принять чувство ответственности и долга перед Родиной.

### **Метапредметные универсальные учебные действия:**

#### *Регулятивные*

- уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.

#### *Познавательные*

- выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;
- уметь работать с информацией.

#### *Коммуникативные*

- уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально в группе;
- сознавать ответственность за общее дело;
- выделять моральное содержание ситуации.

### **Предметные универсальные учебные действия**

#### *знать:*

- меры безопасности во время занятий;
- воинские традиции Советской и Российской армии;
- символы воинской чести;
- государственную символику России;
- элементы строя и обязанности в строю;
- материальную часть автомата Калашникова;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- организацию привалов и ночлегов;
- принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

#### *уметь:*

- выполнять строевые команды на месте и в движении;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;
- организовать ночлег в полевых условиях;
- ориентироваться на местности;
- выполнять комплексы физических упражнений;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- оказать помощь при чрезвычайных ситуациях.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

В начале каждого учебного года все учащиеся проходят тестирование по

специально разработанным вопросам, а также дают контрольные физические нормативы с целью проверки 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.

#### **Оценивание результатов реализации программы**

№ п/п	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний	Вопросы задания для тестирования учащихся (Приложение 4. Тестовые задания по теоретическому материалу)
		Положительная динамика практических умений	Карта наблюдения «Сформированность практических умений учащихся»
2.	Осознанное стремление учащихся реализовать свои способности	Положительная динамика участия в мотражах, конкурсах	Мониторинг участия в мотражах, 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	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</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.	Стройи управлениеим			
2.4.	Стройиегоэлементы.			



2.5.	Отдание воинской чести безоружия					
2.6.	Практика: Выход из строя и подход к начальнику					
2.7.	Практика: Повороты на месте и в 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>		Выполнено по норматива
3.1.	Принципы оказания первой доврачебной помощи					
3.2.	Лекарственные растения и грибы					
3.3.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах					
3.4.	Алгоритм 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>	Выполнено по норматива	
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>	Выполнено по норматива	

5.1.	Основы ориентирования на				нение
------	--------------------------	--	--	--	-------

	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 впадины, 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>	Выполнено по нормативу
6.1.	Физическая подготовка и ее 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>34</b>	<b>34</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 родов 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 местотрадиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов.

Боевые знамя воинской чести. История военной присяги и порядка ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Гресьди ка. Знаки отличия.

Практическое занятие: викторина «Государственная символика».

### **Тема 1.3. Полководцы и герои**

Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов 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 эвакуационных госпиталей 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 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 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 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 безоружия**

Теория: отдание 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. Алгоритм 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» (ходячая)

наконечности. 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. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. Тема 3.5.**

### **Ранения и кровотечения**

Виды ранений. Обработка ран. Виды правил 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**

**ия**

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. Неполная 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 на 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**

**и**  
Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты местности. 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. Ночлеги в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в местах 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 впадины, водоемы**

Виды узлов. Узлы для связывания веревки одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов в веревках. Специальные узлы.

Практические занятия: отработка приемов 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 ее значение для укрепления здоровья**

## Тема 6.2. Меры

обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготов-

овке

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, поддём 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 вооружённых сил Символы воинской чести. Государственная символика.		Тематическое занятие (теория и практика)	2
3.	Полководцы и герои Военные профессии		Тематическое занятие (теория и практика)	2
4.	Воинские подвиги земляков		Тематическое занятие (теория и практика)	2
5.	Основы строевой подготовки	Октябрь	Тематическое занятие (теория и практика)	1
6.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения		Тематическое занятие (теория и практика)	1
7.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения		Тематическое занятие (теория и практика)	1
8.	Строй и управление им Стройные элементы		Тематическое занятие (теория и практика)	1
9.	Строевая стойка и выполнение команд Отдание воинской чести безоружия		Тематическое занятие	1



			(теория и практика)	
10.	Отдание воинской чести безоружия Выход из строя и подход к начальнику	Ноябрь	Тематическое занятие (теория и практика)	1
11.	Повороты на месте в движении Перестроение в две шеренги		Тематическое занятие (теория и практика)	1
12.	Перестроение в одну шеренгу Воинская честь. Строевой шаг		Тематическое занятие (теория и практика)	1
13.	Принципы оказания первой доврачебной помощи Лекарственные растения и грибы		Тематическое занятие (теория и практика)	1
14.	Принципы оказания первой доврачебной помощи при механических травмах	Декабрь	Тематическое занятие (теория и практика)	1
15.	Принципы оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах Ранения и кровотечения		Тематическое занятие (теория и практика)	1
16.	Травмы опорно-двигательного аппарата		Тематическое занятие (теория и практика)	1
17.	Виды перевязок		Тематическое занятие (теория и практика)	1
18.	<b>История оружия</b>	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 Меры безопасности при неполной разборке и сборке АКМ-74 Неполная разборка и сборка АКМ-74	Февраль	Тематическое занятие (теория и практика)	2
21.	Пневматическая винтовка. Правила удержания и		Тематическое занятие	1

	прицеливания винтовки		(теория и практика)	
	Стрельба из пневматической винтовки			
22.	Основы ориентирования на местности	Март	Тематическое занятие (теория и практика)	1
	Организация привалов и ночлегов			
23.	Организация питания в полевых условиях		Тематическое занятие (теория и практика)	1
	Костровое хозяйство. Меры безопасности			
24.	Виды узлов. Способы переправы через впадины, водоемы		Тематическое занятие (теория и практика)	1
	Ориентирование на местности			
25.	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	Апрель	Тематическое занятие (теория и практика)	1
26.	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья		Тематическое занятие (теория и практика)	1
	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)	1
	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



## **Методическое обеспечение**

Организация деятельности по реализации программы базируется на деятельностном, компетентностном и личностно-ориентированном подходах, лежащих в основе ФГОС

ОО. Приоритетными являются следующие принципы:

тренировочных занятий опирается 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;
- связь теории с практикой – эффективность качества 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 методов организации занятий позволяет сохранить активность учащихся, их интерес к занятиям в течение всего периода обучения.

## Материально-техническое обеспечение

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<i>Оборудование и снаряжение</i>		
1	Макет АК-74	1 шт.
2	Пневматическая винтовка	1 шт.
3	Противогаз	1 шт.
4	Фляга полевая	1 шт.
5	Коврик туристический	6 шт.
6	Палатка	1 шт.
7	Аптечка санитарная	1 шт.
<i>Технические средства</i>		
1	Компьютер	1 шт.
2	Интерактивная доска	1 шт.

## Список литературы

1. Аверин, А. И. и др. Начальная военная подготовка [Текст] / А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий. – М.: Просвещение, 2017. – 256 с.
2. Агапова, И. А. Патриотическое воспитание в школе [Текст] / И. А. Агапова. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 150 с.
3. Выршиков А. Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А. Н. Выршиков. – Волгоград, 2018. – 200 с.
4. Глыжко, Л. И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования) [Текст] / Л. И. Глыжко, С. А. Пищулин // Внешкольник. – 2018. – С. 11-12.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы» [Текст] / . – М., 2020.
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, 2021. – 163 с.
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. – 2016. – № 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, 2019. – 96 с.
10. Мазыкина, Н. В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности [Текст] / Н. В. Мазыкина // Внешкольник. – 2018. – № 5. – С. 5-8.
11. Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе [Текст] / С. Рожков // Педагогический вестник. – 2018. – № 12. – С. 7.
12. Салихова, Р. Воспитание гражданина [Текст] / Р. Салихова, Г. Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2018. – № 1. – С. 2-8.
13. Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст] / Г. Федоровская // Воспитание школьников. – 2017. – № 10. – С. 25-29.
14. Штюмер, Ю. А. Карманный справочник туриста [Текст] / Ю. А. Штюмер. – М.: Профиздат, 2019. – 224 с.