

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Искровская средняя школа» муниципального образования-Рязанский муниципальный район Рязанской области.

Протокол №1
Педагогического Совета
от «29» 08. 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/Г.Н.Купрюшкина/
29.08.2024 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Искровская
СШ»
_____/И.Н. Легаева/
Приказ № ____ от ____ 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Школа юнармейца»**

**Модуль: возраст детей 13-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Составитель :
Вагин Александр Николаевич
Педагог ДО

Пояснительная записка.

Работа по данной программе проводится в соответствии с требованиями государственной программы «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан российской Федерации на 2011-2015 годы" утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. N 795, федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России», Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: военно-патриотическая.
Новизна программы: программа «Юнармеец», прежде всего, перестраивает сознание подростка, формируя у него необходимые установки на предстоящую службу в Вооруженных Силах Российской Федерации.

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

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

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

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

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

Тип программы: адаптированная.

Межпредметные связи: в ходе реализации программы идет взаимосвязь с предметами история, физическая культура, основы туризма, география, основы безопасности жизнедеятельности: правила поведения в экстремальных ситуациях, гражданская оборона, строевая подготовка, огневая подготовка, медицинская подготовка.

Организация учебного процесса: программа рассчитана на 1 год и реализуется в период с 01.09. по 31.05., что составляет в среднем 38 учебных недель, занятия проводятся 5 раза в неделю по 40 мин.

Ожидаемый результат: результат обучения проверяется в ходе приема тестов, собеседования и контрольных нормативов. Призовое место в районных соревнованиях по военно-спортивной игре «Командарм» и участие в Окружных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта «Командарм» и «Патриот».

Формы подведения итогов: прием тестов физической подготовки, контрольные упражнения физической подготовки, выполнение контрольных нормативов, участие в районных и Окружных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта «Командарм» и «Патриот».

II. Тематическое планирование обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».	7		
2.	Тема1. Знакомство с деятельностью кружка «Юнармеец». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.		7	-
3.	Раздел 2. Физическая подготовка.	36		
4.	Тема1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.		2	
5.	Тема2. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.		-	4
6.	Тема3. Круговая тренировка общефизической направленности.		-	10
7.	Тема4. Круговая тренировка на развитие силы.		-	10
8.	Тема5. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		-	6
9.	Тема6. Круговая тренировка повышенной интенсивности.		-	4
10.	Раздел 3. Огневая подготовка.	44		
11.	Тема1. Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.		6	4
12.	Тема2. Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.		10	17
13.	Тема3. Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.		2	5
14.	Раздел 4. Строевая подготовка.	46		
15.	Тема1. Строевая стойка. Повороты на месте.		3	6
16.	Тема2. Строевой шаг.		3	6
17.	Тема3. Повороты направо-налево в движении.		3	6
18.	Тема4. Поворот кругом в движении.		3	6
19.	Тема5. Строевые приемы в движении в отделении.		4	6
20.	Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.	6		
21.	Тема1. Государственная и военная символика.		1	
22.	Тема2. Дни воинской славы России.		1	
23.	Тема3. Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		1	
24.	Тема4. Символы воинской чести.		1	
25.	Тема5. Вооруженные Силы Российской Федерации.		1	
26.	Тема6. История, символы и геральдика ЯНАО.		1	
27.	Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.	24		
28.	Тема1. Безопасность и защита человека в ЧС		8	2
29.	Тема2. ЧС локального характера в природе и безопасность.		8	2
30.	Тема3. Гражданская оборона.		3	1
31.	Раздел 7. Медицинская подготовка	7		
32.	Тема1. Первая медицинская помощь при различных видах травм.		4	3
Итого:		170	72	98

III. Содержание разделов программы обучения.

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

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

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

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

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

В разделе «**Основы безопасности жизнедеятельности**» обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.

В разделе «**Медицинская подготовка**» обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему).

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

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

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны **знать**:

- Технику безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке;
- Материальную часть автомата Калашникова;
- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова;
- Специфику физической подготовки;
- Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74;
- Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;
- Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;
- Государственную и военную символику;
- Дни воинской славы России;
- Структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Историю, символы и геральдику ;
- Символы воинской чести;
- Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;

- Мероприятия ГО по защите населения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборы радиационной и химической разведки.

Должны уметь:

- Выполнять неполную разборку и сборку АКМ-74;
- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз;
- Применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса
- Выполнять неполную разборку и сборку АКМ-74;
- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и костюм химической защиты;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и костюм химической защиты;

Должны уметь:

- Выполнять неполную разборку и сборку АКМ-74;
- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и костюм химической защиты;

IV. Методическое обеспечение программы.

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

Для реализации данной программы требуются учебные макеты автомата Калашникова, пневматические винтовки, туристическое снаряжение (обвязки, страховочные верёвки, репшнур, карабины, палатки разных конструкций, компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал, плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий), спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы, костюм химической защиты, приборы ДП – 5В и ВПХР (войсковой прибор химической разведки).

Дидактические материалы.

1. Учебные плакаты:

- Автомат Калашникова;
- Поисково-спасательные работы;

- Транспортировка пострадавшего;
 - Первая медицинская помощь;
 - Укладка рюкзака;
 - Спортивная карта;
 - Ориентирование в походе;
 - Топографические условные знаки;
 - Строевая подготовка;
 - Огневая подготовка;
 - Приборы радиационной и химической разведки.
2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
 3. Образцы туристического снаряжения (личного и группового).
 4. Приборы химической разведки (ВПХР) и радиационной разведки (ДП-5В).

**V. Мониторинг отслеживания результатов воспитанников.
Этапы педагогического контроля.**

Вид контроля	Цель	ЗУН	Форма	Сроки
Промежуточный	Определить физическую подготовленность обучающихся	Знание своего уровня физической подготовки.	Тесты физической подготовки Собеседование, контрольные упражнения физической подготовки, выполнение контрольных нормативов.	
Промежуточный	Определить знания обучающихся по знанию техники движений со снарядами и на тренажерах и оценку величины отягощения.	Знание техники движений со снарядами и на тренажерах и собственной оценки величины отягощения.	Собеседование, контрольное упражнение.	
Фронтальный	Определить знания обучающихся по технической подготовке и уровень физической подготовки.	Умение выполнять упражнения со снарядами и на тренажерах. Знание собственной оценки величины отягощения и своего уровня физической подготовки.	Собеседование, контрольные упражнения физической подготовки, выполнение контрольных нормативов.	
Промежуточный	Определить знания обучающихся по материальной части автомата Калашникова.	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата	Собеседование, контрольное упражнение.	
Промежуточный	Определить знания обучающихся по последовательности	Уметь последовательно выполнять неполную разборку	Собеседование, контрольное упражнение.	

	неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.	и сборку автомата. Знать меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.		
Фронтальный	Определить знания по практическому применению правил прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	Знать правила прицеливания. Уметь выполнять прицельную стрельбу по мишени из пневматической винтовки.	Собеседование, контрольное упражнение	
Промежуточный	Определить знания обучающихся по Государственной и военной символике, Днях воинской славы России, о Символах воинской чести, о Вооруженных Силах Российской Федерации, об истории, символах и геральдике ЯНАО.	Знание Государственной и военной символики; Дней воинской славы России; Основные битвы ВОВ и города – герои ВОВ; символов воинской чести; структуры и видов ВС РФ; Истории, символов и геральдики ЯНАО.	Собеседование, тесты, викторины.	
Промежуточный	Определить знания обучающихся по безопасности и защите человека в ЧС и в ЧС локального характера в природе.	Знать правила безопасного поведения в ЧС криминального характера. Опасные природные факторы, автономия: её виды и причины, туристическое снаряжение.	Собеседование, тесты, викторины.	
Промежуточный	Определить знания обучающихся в ЧС локального характера и безопасность.	Знать разновидности ЧС, их причины, правила безопасного поведения; туристическое снаряжение и различные виды узлов; сигнальные средства и способы подачи сигналов бедствия. Уметь пользоваться туристическим		

		<p>снаряжением; ориентироваться на местности по местным признакам; преодолевать различные препятствия с использованием туристического снаряжения.</p>		
Промежуточный	<p>Определить знания обучающихся по разделу Гражданская оборона.</p>	<p>Знать современные средства поражения и мероприятия ГО по защите населения. Уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты органов дыхания и кожи (противогаз, костюм химзащиты), приборами радиационной и химической разведки. Уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.</p>		
Фронтальный	<p>Определить знания по практическому применению приемов оказания медицинской помощи при ранениях.</p>	<p>Знать правила и уметь оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах: виды ран, помощь, осложнения, повязки на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. Знать правила асептики и антисептики. Знать правила остановки кровотечения и уметь останавливать все</p>	<p>Собеседование, контрольное упражнение</p>	

		виды кровотечения. Уметь накладывать шины при различных переломах.		
--	--	---	--	--

VI. Литература и средства обучения.

Литература для педагога.

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

Литература для детей.

1. Ю.К. Сорокин «Атлетическая подготовка допризывника», М. «Советский спорт»1990г.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Смирнов А.Т., Васне В.А., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Учебник. М. Просвещение, 2002.
4. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
5. Фесенко Б.И. «Книга молодого ориентировщика» М. 1997г