

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕЛЕНКОВСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Меленковского района**

Принята педагогическим советом

Утверждаю

Протокол от 28.07.2025 г. № 1

Директор:

Ю.В. Шуянцева

Приказ от 28.07.2025 г. № 71-о



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Юный спасатель»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

**Долженков Игорь Владимирович,
Кривушкина Галина Васильевна**

г. Меленки

2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современных условиях развития нашего общества, глубокие перемены, происходящие в нашей стране, повлияли на ослабление внимания к патриотическому воспитанию подрастающего поколения. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, агрессивность, неуважительное отношение к государству.

Каждое новое поколение российской молодежи по целому ряду показателей социального положения и развития заметно уступает предыдущему. Оно менее развито в физическом, умственном, духовном и культурном отношении, более безнравственно и криминально, с ярко выраженными проявлениями негативного отношения к своей Родине, к труду, отчуждения от общества, государства и здоровой экономики. Все это вызывает беспокойство за будущее России. Ведь очевидно, что судьба страны в полной мере зависит от развития общества, основу которого составит поколение молодых людей.

Выход из этого положения возможен в формировании активной жизненной позиции молодого поколения, приобщение его к нравственным и духовным ценностям современного мира, возрождения традиций нашей страны.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Концепция программы основана на идее морально-психологического и физического развития воспитанников. Содержание данного курса отражает основные положения программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2025 годы» принятой Правительством Российской Федерации.

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы - создание наиболее благоприятных условий для формирования и развития личности, обладающей качествами гражданина, патриота своей Родины и способной успешно исполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Задачи:

обучающие:

- знакомство с историей Вооруженных Сил РФ;
- знакомство с символами воинской славы, боевым знаменем;
- знакомство с историей юнармейского движения в России;
- овладение приёмами первой медицинской помощи и выживания в

развивающие:

- развитие выносливости, ловкости, физической силы юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;
- развитие аккуратности, чистоплотности, дисциплинированности, умения чётко следовать инструкциям.

воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание чувства глубокой ответственности за выполнение требований присяги, верности воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу	2	-	2
2.	Экскурсии	-	4	4
3.	Теория. Цикл «Защитники земли русской»	8	-	8
4.	Общая физическая подготовка	4	40	44
5.	Специальная физическая подготовка	2	28	30
6.	Строевая подготовка	2	26	28
7.	Стрелковая подготовка	5	25	30
8.	Основы медицинских знаний	2	6	8

9.	Военный арсенал России	3	-	3
10	Средства индивидуальной защиты	2	23	25
11	Творческо-поисковая работа	2	-	2
12	Встречи с ветеранами	-	2	2
13	Военно-спортивные конкурсы	-	4	4
14	Школа выживания	2	24	26
15	Всего	34	182	216

Количество часов в неделю – 6.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория 2 часа. Цели и задачи объединения. Краткое содержание программы.

Беседа «Что значит быть патриотом».

Тема 2. Экскурсии.

Практика 4 часа. Экскурсия в в/ч д. Злобино, Меленковский район.

Тема 3. «Защитники земли Русской».

Теория 8 часов. Александр Невский, Дмитрий Донской,

Минин и Пожарский, Петр – 1. Шаги к победе (Великая Отечественная Война).

Символика государства Российского. Беседы: «Ты – гражданин России!»; «С чего начинается Родина».

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теория 4 часа. Техника безопасности на занятиях. Основы ЗОЖ.

Практика 40 часов. Футбол: передачи мяча, удары по воротам, розыгрыш стандартных ситуаций, учебная игра, соревнования. Баскетбол: прием и передачи мяча, передвижения с мячом, броски мяча в корзину, учебная игра.

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции. Силовые упражнения.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория 2 часа. Техника безопасности: при метании гранаты; на занятиях по основам единоборств.

Практика 28 часов. Кросс 2000м., преодоление полосы препятствий, метание гранаты. Элементы единоборств: основы само страховки, захваты, удары рукой, броски.

Тема 6. Строевая подготовка.

Теория 2 часа. Строевая стойка, форма одежды. Строевая песня.

Практика 26 часов. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»

Повороты на месте и в движении. Перестроения. Движение в составе отделения.

Отдание воинского приветствия. Действия командира отделения.

Тема 7. Стрелковая подготовка.

Теория 5 часов. Техника безопасности при стрельбе. Изучение материальной части пневматической винтовки, АК-74.

Практика 25 часов. Разборка и сборка АК-74. Изготовка к стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.

Тема 8. Основы медицинских знаний.

Теория 2 часа. Лекарственные травы. Аптечка.

Практика 6 часов. Первая помощь при травмах, при ранениях, при ожогах и обморожениях. Транспортировка пострадавших.

Тема 9. Военный арсенал России.

Теория 3 часа. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот.

Тема 10. Средства индивидуальной защиты.

Теория 2 часа. Средства защиты органов дыхания: противогазы и респираторы.

Практика 23 часов. Надевание противогаза и ОЗК. Движение в средствах защиты.

Тема 11. Творческо-поисковая работа.

Теория 2 часа. «Военные традиции моей семьи».

Тема 12. Встречи с ветеранами.

Практика 2 часа. Оказание посильной помощи. Поздравления с памятными датами.

Тема 13. Военно-спортивные конкурсы.

Практика 4 часа. Конкурсы.

Тема 14. Школа выживания.

Теория 2 часа. Школа выживания – что это.

Практика 24 часа. Ориентирование, компас, движение по азимуту, определение высоты и ширины объекта, разведение костра, устройство временного укрытия, приготовление пищи, туристический поход.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНАРМИЯ»

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЧАСЫ	ДАТА
1.	Введение в образовательную программу - Что значит, быть патриотом?	1 1	
2.	Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - футбол; передачи мяча - удары по воротам - розыгрыш стандартных ситуаций - учебная игра - соревнования - баскетбол; прием и передачи мяча - передвижения с мячом - броски мяча в корзину - учебная игра - легкая атлетика; бег на короткие дистанции - бег на длинные дистанции - подтягивания, отжимания - основы ЗОЖ 	<p>4 3 3 3 4 4 3 3 3 3 4 3 3</p>	
3.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - кросс 200м - преодоление полосы препятствий - метания гранаты (техника безопасности) <p>Элементы единоборств</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы само страховки - захваты и освобождения от них - удары рукой и блокировка - броски с поворотом - броски подсечкой - броски подножкой 	<p>4 3 3 3 3 3 3 3 3</p>	
4.	<p>Цикл «Защитники земли русской»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минин и Пожарский - Петр - 1 	<p>2 2</p>	
5.	<p>Стрелковая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности - изучение материальной части пневматической винтовки - изучение материальной части АК-74 - разборка и сборка АК-74 - изготовка к стрельбе - стрельба из пневматической винтовки 	<p>1 1 2 7 1 18</p>	
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Знамя Победы (ВОВ) - Символика государства 	<p>1 1</p>	
7.	<p>Основы медицинских знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - первая помощь при травмах - при ранениях - при переломах - при ожогах и обморожениях - лекарственные травы - аптечка - транспортировка пострадавших - проверка знаний по медицине. 	<p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	

8.	Экскурсия в в/ч д. Злобино, Меленковский район	4	
9.	- Ты – гражданин (беседа) - С чего начинается Родина.х. Спорный – моя малая родина.	1 1	
10.	Конкурс "Юный Защитник Отечества"	4	
11.	Строевая подготовка - строевая стойка, форма одежды - команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» - повороты на месте - построение в одну шеренгу - перестроение в две шеренги - построение в одну колонну - передвижения в составе отделения, взвода - повороты в движении - отход, подход к начальнику - отдавание воинского приветствия - передвижение с песней - действия командира отделения	2 2 2 2 2 2 2 4 4 2 2 2	
12.	Благоустройство памятника павшим в ВОВ	2	
13.	Творческо-поисковая работа «Военные традиции моей семьи».	2	
14.	Военный арсенал России - сухопутные войска - военно-воздушные силы - военно-морской флот	1 1 1	
15.	Индивидуальные средства защиты - респираторы - изолирующий противогаз - фильтрующий противогаз - общевойсковой защитный комплект - отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК	3 3 3 3 10	
16.	- Александр Невский - Дмитрий Донской	1 1	
17.	Школа выживания - ориентирование по местным признакам - ориентирование по солнцу, луне и звездам - компас, движение по азимуту - определение высоты и ширины объекта - разведение костра - устройство временного укрытия - приготовление пищи - туристический поход	3 3 3 3 3 3 3 5	
Всего:		216	

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. По итогам года учащиеся должны:

Знать:

- историю своего народа и страны
- символы государства
- состав ВС. РФ
- основы медицины
- основы ЗОЖ
- приемы самозащиты
- основы стрельбы

Уметь:

- выполнять двигательные действия на быстроту и выносливость
- выполнять строевые упражнения
- пользоваться средствами индивидуальной защиты
- стрелять
- ориентироваться на местности
- оказывать ПМП

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Дидактические материалы

1. Начальная военная подготовка (под редакцией Науменко Ю.А.), учебник для средних учебных заведений. М.: "Просвещение", 2012 г.
2. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание). Луйк В.Э.
3. Боевой устав сухопутных войск (часть 2 и 3). М.: "Военное издательство", 2012.
4. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). М.: "Военно- топографическое управление генерального штаба", 2015.
5. Условные знаки топографических карт (справочник). М.: "Военно- топографическое управление генерального штаба", 2012.
6. Комплект плакатов по начальной военной подготовке (с наличием в нем таблиц):
 - устройство и тактико-техническая характеристика мин, гранат;
 - устройство компаса;
 - силуэты и опознавательные знаки самолетов и вертолетов возможного противника;
 - приемы и правила метания ручных гранат;
 - фортификационные сооружения (окопы, траншеи, щели, ниши, блиндажи, укрытия);
 - минно-взрывные заграждения.
7. Плакаты по устройству:
 - 7,62 (5,45) мм автомата Калашникова
 - 7,62 мм пулемета Калашникова

- 5,62 мм малокалиберной винтовки ТОЗ-8
- 8. Плакаты (таблицы):
 - основы и правила стрельбы из стрелкового оружия
 - меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.
- 9. Видеофильмы
 - «В зоне особого внимания»
 - «Ответный ход»
 - «Голубые молнии»
 - «Пятеро с неба»
 - «Марш-бросок»
 - «Грозные ворота»
 - «Честь имею»
 - «Спецназ»
 - «Охотники за караванами»
 - «Один шанс из тысячи».

5.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в здании МБОУ «СОШ №1 имени Героя Советского Союза Каманина Н.П.» г. Меленки в спортивном зале и на спортивных площадках, где используется необходимое оборудование и инвентарь (мячи, гранаты, пневматические винтовки, макеты АК-74, противогазы, ОЗК). Используются элементы военной полосы препятствий и оборудованные беговые дорожки.

5.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для решения задач программы важны практико-прикладные мероприятия: тренинги, соревнования, викторины, участие в форумах и фестивалях ВВПОД «Юнармия» регионального и федерального уровня, встречи с ветеранами войн, людьми военных профессий, организация посильной практической деятельности. В качестве дидактического материала могут быть использованы наборы плакатов с символами страны, региона, города, школы; портреты участников Великой Отечественной войны, великих полководцев; наборы открыток городов-героев; репродукции картин и фотоальбомы. Целесообразно использование ИКТ и ресурсов Интернета.

6. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

6.1. Формы аттестации и контроля.

Программой предусмотрены зачетные занятия приобретенных практических навыков и умений, а также защита проекта.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ
ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНАРМИЯ» второго года обучения**

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЧАСЫ	ДАТА
1.	Вводное занятие: Обсуждение режима и плана работы группы; Вводный инструктаж.	2 1 1	
2.	Техника индивидуального и коллективного преодоления естественных препятствий: - виды препятствий в походе; - преодоление крутых подъемов; - преодоление спусков; - правила организации этапа «Навесная переправа»; - правила организации этапа «Параллельная переправа»; - преодоление преграды по кочкам и бревну; - преодоление преграды с помощью шеста и маятника; - итоговое занятие по II разделу.	40 5 5 5 6 5 5 6 3	
3.	Ориентирование: - понятие «карты»; - условные знаки; - масштабы карт; - устройство и правила пользования компасом; - зачет по III разделу «Ориентирование».	18 3 3 6 3 3	
4.	Морское троеборье: - морские узлы: 6 видов; - бросание лёгкости; - флажный семафор; - зачет по IV разделу.	17 6 3 5 3	
5.	Строевая подготовка: - торжественное прохождение в составе отделения; - действия в составе отделения на месте; - действия в составе отделения в движении; - одиночная строевая подготовка; - зачет по V разделу. Практическое занятие.	36 5 9 9 9 4	
6.	Гражданская оборона: - гражданская оборона; - пользование средствами индивидуальной защиты (респираторы, противогазы); - надевание защитного костюма Л-1; - надевание защитного костюма ОЗК; - преодоление участков заражения и препятствий в средствах защиты; - зачет по XI разделу. Практическое занятие.	22 3 5 5 3 3 3	
7.	Теоретические занятия: - «Мы - защитники Отечества»; - «Защита»; - «Знатоки дорожного движения»;	15 3 3 3	

	- «Я - гражданин России»; - зачёт по XIV разделу.	3 3	
8.	Огневая подготовка: - боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки; - подготовка к стрельбе; правила поведения в тире; - стрельба из малокалиберной винтовки, лёжа с упора; - разборка, сборка автомата Калашникова; - снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова; - зачет по X разделу. Практическое занятие.	18 3 3 3 3 3	
9.	Физическая подготовка: - наклоны вперед до касания локтями колен ног из положения, лежа на спине; - отжимание; - подтягивание; - бег; - зачёт по разделу XI. Соревнования.	19 4 4 4 4 3	
10.	Подготовка и участие в мероприятиях: - акция «Наша общая Победа»; - месячник оборонно-массовой и спортивной работы; - слёт юнармейских отделений; - митинг памяти и скорби; - игры «Зарница», «Орлёнок»	22 4 4 8 3 3	
11.	Заключительное занятие: подведение итогов за учебный год.	3	
Итого:		216	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Комплектование группы. В период комплектования группы подбираются обучающие по уровню знаний на второй год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж

Тема 1.1. Вводное занятие. Вводный инструктаж

Ознакомление с планом работы на учебный год. Проведение вводного инструктажа;

Раздел 2. Техника индивидуального и коллективного преодоления естественных препятствий

Тема 2.1. Виды препятствий в походе Изучение видов туристических препятствий;

Тема 2.2. Преодоление крутых подъемов

Изучения техники преодоления крутых подъёмов. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.3. Преодоление спусков

Изучение техники преодоления спусков. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.4. Правила организации этапа «Навесная переправа»

Изучение техники преодоления навесной переправы. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.5. Правила организации этапа «Параллельная переправа»

Изучение техники преодоления параллельной переправы. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.6. Преодоление преграды по кочкам и бревну

Изучение техники преодоления преграды по кочкам и бревну. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.7. Преодоление преграды с помощью шеста и маятника Изучение техники преодоления преграды с помощью шеста и маятника. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 2.9. Итоговое занятие по II разделу

Итоговое занятия проходит в форме соревнований в условиях леса.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Понятие «карты»

Изучается понятие «карта», виды карт;

Тема 3.2. Условные знаки

Изучаются условные знаки. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 3.3. Масштабы карт

Изучаются масштабы карт. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 3.4. Устройство и правила пользования компасом

Изучается устройство и правила пользования компасом. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 3.5. Зачет по III разделу

Итоговое занятия проходит в форме практического занятия.

Раздел 4. Морское троеборье

Тема 4.1. Морские узлы: 6 видов

Изучение шести видов морских узлов: рифового, беседочного, простого штыка, шкотового, шлюпочного, удавки. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 4.2. Бросание лёгкости

Изучение методики бросания лёгкости. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 4.3. Флажный семафор

Изучение алфавита флажного семафора. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 4.4. Зачет по ГУ разделу

Итоговое занятие проходит в форме практического занятия.

Раздел 5. Строевая подготовка

Тема 5.1. Торжественное прохождение в составе отделения

Изучение и закрепление строевых приёмов торжественного прохождения. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 5.2. Действия в составе отделения на месте

Изучение и закрепление методики действия в составе отделения на месте. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 5.3. Действия в составе отделения в движении

Изучение и закрепление методики действия в составе отделения в движении. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 5.4. Одиночная строевая подготовка

Изучение и закрепление методик одиночной строевой подготовки. Занятия будут проходить в теоретической и практической формах;

Тема 5.5. Зачет по VIII разделу.

Занятия пройдут в форме «Смотра строя и песни».

Раздел 6. Гражданская оборона

Тема 6.1. Пользование средствами индивидуальной защиты (респираторы, противогазы)

Изучение и закрепление методики и правил пользования противогазом и респиратором. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 6.2. Надевание защитного костюма Л-1

Изучение методики и правил пользования защитным костюмом Л-1. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 6.3. Надевание защитного костюма ОЗК

Изучение и закрепление методики и правил пользования защитным костюмом ОЗК

Тема 6.4. Преодоление участков заражения и препятствий в средствах защиты

Изучение методики и правил пользования защитным костюмом ОЗК. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 6.5. Зачет по XI разделу

Итоговое занятие будет проходить в форме практической игры.

Раздел 7. Теоретические занятия

Тема 7.1. «Мы - защитники Отечества»

Курс включает в себя следующие дисциплины:

- основы обороны государства;
- организация внутренней, караульной и гарнизонной служб;
- оружие России

Тема 7.2. «Защита»

Содержание вопросов соответствует курсу предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;

Тема 7.3. «Знатоки дорожного движения»

Содержание вопросов включает знание основных правил поведения участников дорожного движения. Экзаменационные вопросы для сдачи на категорию «В»;

Тема 7.4. «Я - гражданин России»

Содержание вопросов соответствует программе курса «Право»;

Тема 7.5. Зачёт по VIII разделу

Итоговое занятие пройдёт в форме тестирования.

Раздел 8. Огневая подготовка

Тема 8.1. Боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки

Изучаются боевые возможности, структура и назначение малокалиберной винтовки;

Тема 8.2. Подготовка к стрельбе; правила поведения в тире

Изучаются основы подготовки к стрельбе. Проводится инструктаж;

Тема 8.3. Стрельба из малокалиберной винтовки, лёжа с упора

Изучаются основы и правила стрельбы;

Тема 8.4. Разборка, сборка автомата Калашникова

Изучаются материальная часть автомата, смазка и чистка его механизмов;

Тема 8.5. Снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова

Изучается методика снаряжения и разряжение магазина автомата Калашникова;

Тема 8.6. Зачет по IX разделу. Практическое занятие

Итоговое занятие будет проходить в форме соревнований.

Раздел 9. Физическая подготовка

Тема 9.1. Наклоны вперед до касания локтями колен ног из положения лежа на спине

Изучается методика наращивания мышц пресса. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 9.2. Отжимание

Изучается методика отжимания. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 9.3. Подтягивание

Изучается методика подтягивания. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 9.4. Бег

Изучается методика бега на короткие и длинные дистанции. Занятия проходят в теоретической и практической формах;

Тема 9.5. Зачёт по разделу X.

Итоговое занятие будет проходить в форме соревнований.

Раздел 10. Подготовка и участие в городских и республиканских мероприятиях

Тема 10.1. Акция «Наша общая Победа»

В ходе акции, молодёжь посещали ветеранов ВОВ - наших земляков, беседовали с ними об их участии в ВОВ войне.

Тема 10.2. Месячник оборонно - массовой и спортивной работы

Готовятся конкурсные и иные мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы. Ребята выступают в роли помощников судей, организаторов, ведущих и т.д.;

Тема 10.3. Слёт юнармейских отделений

Участие в республиканском слёте юнармейских отделений и военно-патриотических клубов;

Тема 10.4. Митинг памяти и скорби

Участие в традиционном митинге памяти и скорби;

Тема 10.5. Игры «Зарница», «Орлёнок»

Участие в играх «Зарница», «Орлёнок».

Раздел 11. Заключительное занятие:

Тема 11.1. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года. Награждение лучших воспитанников.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ
ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНАРМИЯ» третьего года обучения**

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЧАСЫ	ДАТА
1.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	2 1	
2.	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1 2	
3.	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1 2	
4.	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров; Игры на местности.	1 2	
5.	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	3	
6.	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	2 1	
7.	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1 2	
8.	Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	3	
9.	Установка палатки.	3	
10.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	3 3 3	
11.	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	2 1	
12.	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1 2	

13.	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1 2	
14.	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	3 1	
15.	Правила и техника разведения костра.	3	
16.	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1 1 3	
17.	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1 2	
18.	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	3	
19.	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	3	
20.	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	3	
21.	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	3	
22.	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	3	
23.	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	3	
24.	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	3	
25.	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	3	
26.	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	3	
27.	Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	3	
28.	Правила и техника прицеливания.	3	
29.	Огневая подготовка.	6	
30.	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	3	
31.	Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	3	
32.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3. Подвижная игра с мячом.	1 1 1	
33.	Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе.	3	
34.	Провести тестирование в беге, в течение 6 минут. ОФП.	3	
35.	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.	3	
36.	Строй и управление ими.	3	
37.	Строй. Строевой расчет.	3	
38.	Шеренга. Одна, две шеренги.	3	
39.	Линия машин. Строй взвода на машинах.	3	
40.	Фланг. Левый, правый фланг.	3	

41.	Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать».	3	
42.	Тыльная сторона строя.	3	
43.	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями).	3	
44.	Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими и машинами.	3	
45.	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	3	
46.	Двух шереножный строй. Практические занятия в строю.	3	
47.	Сомкнутый строй.	3	
48.	Метание гранат в движении	3	
49.	Тактика использования гранаты Ф-1	3	
50.	Военнослужащий – защитник Отечества	3	
51.	Честь и достоинство воина Вооруженных сил	3	
52.	Основные виды воинской деятельности и их особенностей	3	
53.	Учебно-боевая подготовка.	3	
54.	Служебно-боевая деятельность.	3	
55.	Правила оказания первой медицинской помощи.	3	
56.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	3	
57.	Первая медицинская помощь при ранениях.	3	
58.	Остановка всех видов кровотечений.	3	
59.	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	3	
60.	Снайперские винтовки	3	
61.	Пулеметы	3	
62.	Реактивная противотанковая граната РПГ-26	3	
63.	Автоматический гранатомет на станке АГС-17 «Пламя»	3	
64.	Подствольные гранатометы	3	
65.	Нож разведчика стреляющий НРС-2	3	
66.	Задержки при стрельбе и способы их устранения	3	
67.	Уход за вооружением, его хранение и сбережение	3	
68.	Некоторые сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия	3	
Итого:		216	

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

1. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
5. Командные игры.

2. Строевая подготовка.

1. Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
2. Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
3. Сигналы управления строем.
4. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
5. Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
6. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

3. Юнармейцы-разведчики.

1. Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
2. Движение по азимуту.
3. Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
4. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
5. Измерение расстояния различными способами.
6. Организация движения по азимуту.

4. Юнармейцы-санитары.

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

1. Личная и общественная гигиена.
2. ПМП при травмах и несчастных случаях.
3. Понятие раны. Виды ран.
4. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
5. Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
6. Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
7. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
8. Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
9. ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
10. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
11. Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

5. Огневая подготовка.

1. Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
2. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
3. Снаряжение магазина.
4. Основы и правила стрельбы.
5. Скоростная стрельба.

6. Основы туристической техники.

1. Ориентирование в туристическом походе.
2. Организация бивуачных работ.
3. Разведение костра.
4. Работа с палаткой.

5. Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Количество часов.

Программа рассчитана на 216 часов в год по 6 часов в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

Ожидаемые результаты

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

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
18. «Патриот отечества» №9, 2004 г.

19. Тупикин Е.А., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.

Список литературы для юнармейцев:

1. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
2. Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.
3. Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья.- Оренбург.: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375.
4. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
5. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
6. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
7. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
8. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
9. Подготовка разведчика системы ГРУ: учебное пособие.– М.: Прогресс, 2000.
10. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).
11. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО «Издательский дом «Проспект-АП»,2005.-288с.
12. Поповских П.Я., Сирота В.И. Учебник «Азбука разведчика». – Рыбинск.: ОАО «Рыбинский Дом печати»,2014. - 384с.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА «ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ, У ВНОВЬ ПРИБЫВШИХ ЮНАРМЕЙЦЕВ»

1. Ваша цель посещения?

- а) чтобы подготовиться к службе в армии;
- б) чтобы стать достойным защитником Родины;
- в) чтобы стать сильным и ловким;
- г) чтобы повысить свою физическую подготовку;
- д) затрудняюсь ответить;

2. Считаете ли вы себя честным?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

3. Как вы считаете, нужна ли ребятам служба в армии?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

4. Для чего нужна (или не нужна) служба в армии?

5. Как вы считаете, должен ли быть лидером командир отделения (сержант)?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

6. На ваш взгляд, каким должен быть лидер в коллективе?

- а) это самый сильный;
- б) самый общительный;
- в) самый умный и справедливый;
- г) старший по возрасту;
- д) затрудняюсь ответить;

7. Какое художественное произведение вы прочитали в этом году (не из школьной программы) и про что оно?

8. Ваш любимый литературный герой?

9. Назовите кумира вашей жизни с кого вы берете пример?

10. Назовите ваш любимый художественный (видео) фильм и кратко напишите, о чем он?

11. Ваш любимый кино (видео) герой?

12. Какой фильм вам больше понравился?

- а) "Спецназ";
- б) "Бригада";
- в) "Сармат";
- г) "Бумер";

13. Перечислите, какие военно-патриотические фильмы вы смотрели про Великую Отечественную войну, Афганистан, Чечню, про Вооружённые Силы РФ, работу сотрудников МВД, ФСБ по защите нашей Родины?

14. Назовите, каких выдающихся полководцев (флотоводцев) вы знаете из истории России?

15. Назовите каких знаменитых (по направлениям, моряков, разведчиков, десантников...) вы знаете (со времен Ивана Грозного до настоящего времени)?

16. Назовите трижды Героев Советского Союза, получивших эти звания в годы Великой Отечественной войны?
17. Назовите полных кавалеров ордена Славы, получивших их в годы Великой Отечественной войны?
18. Назовите Героев Советского Союза, которые получили эти звания в годы Великой Отечественной войны?
19. Назовите героев-афганцев, которых вы знаете?
20. Назовите героев, которые участвовали в боевых действиях против бандитов и террористов на территории Чечни?
21. Назовите героев-оренбуржцев?
22. С каких героев вы берете пример?
23. Какие знаменитые люди посещали, жили или учились в Оренбурге?
24. Чем знаменит город Оренбург?
25. Какие исторические события произошли в Оренбурге?
26. Ваш любимый певец и музыкальная группа?
27. Какие газеты вы любите читать дома?
28. Назовите ваши любимые телеканалы (1-ый ОРТ, НТВ, СТС, ТВЦ и т.д.)
29. Ваши любимые телепередачи?
30. Смотрите ли вы передачи Романа Трахтенберга?
31. Смотрите ли вы передачу "Испытание верности"?
32. Смотрите ли вы передачу "Дом 2"?
33. Смотрите ли вы сериал «Солдаты»?
34. Какая передача вам не нравится?
35. Какие занятия вы бы хотели, чтобы с вами проводили больше?
 - а) по изучению стрелкового оружия;
 - б) по изучению приемов рукопашного боя;
 - в) проведение практической стрельбы из спортивного оружия;
 - г) по повышению своей физической подготовки;
 - д) по изучению военной топографии;
 - е) по отработке тестов на развитие внимания и памяти;
 - и) по изучению военной истории Вооруженных Сил России;
 - к) затрудняюсь ответить;
36. Как вы считаете, какие занятия в вашей надо уменьшить, а какие увеличить?
37. Вы начальник, каких бы вы занятий сделали больше, а какие бы убрали и почему?
38. Ваши пожелания педагогам по организации учебного процесса?
39. Ваша просьба к командиру батальона.
40. Кем бы вы хотели стать после окончания средней школы?
 - а) бизнесменом;
 - б) военным (силовые структуры);
 - в) ученым;
 - г) кем - то другим (напишите);