

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красногорская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 16 от 05 июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Красногорская СОШ»  
Иванов А.В.  
Приказ № 23/01 от 05 июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЮНАРМЕЕЦ»**

Возраст учащихся 13-17 лет  
срок реализации – 3 года

Составил: Иванов А.В.  
педагог дополнительного образования

с. Красногорское, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Юнармеец» имеет социально-гуманитарную направленность и способствует формированию у детей здорового образа жизни, физического и духовного развития, готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных 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 дополнительного образования «Юнармеец» отвечает требованиям нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Уровень программы – базовый**

**Актуальность программы** обусловлена рядом факторов:

- нацеленностью на развитие патриотизма;
- целевой ориентацией на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ;
- формированием здорового образа жизни;
- необходимостью развития духовно-нравственных ценностей учащихся.

Программа разработана в соответствии со стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, Национальной доктрине образования в Российской Федерации о воспитании гражданина: «Система образования призвана обеспечить... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободу личности и обладающих высокой нравственностью...» и нормативных документов Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ».

Содержание программы направлено также на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в *Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России*.

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.

## **Отличительные особенности программы**

В настоящее время, в связи с этапом становления юнармейского движения, программа обладает отличительными чертами по форме организации учебного процесса:

### 1) Особенность, которая касается участников:

Участниками могут быть:

- обучающиеся от 13 до 17 лет;
- Участие в кружке «Юнармеец» и выход из него является добровольным.

### 2) Особенность, которая касается принципов реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПиНа и могут быть усложнены или упрощены.

Программа дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям юнармейцев. Программа адаптирована для учеников 6 - 11 классов;

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения. Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

**Новизна программы** – интегрированный курс нескольких предметов, таких как основы военной подготовки, история, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, обществознание. В процессе освоения программы воспитанники изучают войсковые уставы, стрелковое оружие, устройство автомата Калашникова, занимаются физической подготовкой, строевой и огневой подготовкой, изучают историю вооруженных сил РФ, международное гуманитарное право, спортивное ориентирование. Такой комплексный подход позволяет сформировать у воспитанников целостную картину мира и портрет будущего защитника Отечества.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей и подростков 13 - 17 лет. В этом возрасте учащийся ощущает 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 ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. Программа рассчитана на 3 года обучения

## **Объем программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» рассчитана на 3 года обучения, 216 часа.

Продолжительность учебного года составляет не менее 36 недель. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 академических часа в неделю, в общем объеме 72 учебных часов в год.

**Форма обучения:** очная и очно-заочная

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Сформирована группа детей 6-11 классов.

В группе занимается от 10 до 20 человек. Это позволяет использовать индивидуальный инструктаж, при котором обучение новым, более сложным навыкам ведется успешно.

Занятия строятся в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы.

Формой контроля являются: сдача норм контрольных нормативов, тестов, зачётов, участие в мероприятиях различного уровня.

**Сроки освоения программы:** рассчитана на три года обучения

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по два часа в течении одного учебного года.

### **Вариативность программы.**

Занятия предусматривают задания разной степени сложности, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся. Каждый учащийся выполняет задания в силу своих возможностей и способностей на практических работах.

### **Преимственность программы.**

Обучение по программе опирается на базовые знания по таким учебным предметам как: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История», «География» и т.д. В отличие от этих программ содержание программы включает более широкий выбор материалов.

### 3.3. Цель и задачи программы

**ЦЕЛЬ** - совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- воспитание у молодежи чувства патриотизма, приверженности идеям интернационализма, дружбы и войскового товарищества, противодействия идеологии экстремизма;
- воспитание у юных граждан уважения к Вооруженным Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга;
- изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости, организация здорового досуга учащихся;
- активное приобщение подростков и молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству;
- развитие у подростков ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;

#### **Учебный план**

Разделы, дисциплины	Кол-во часов в (общее)	Количество часов по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	Формы контроля
<b>Раздел I. Основы военной службы и военного дела</b>	<b>84</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
1. История создания движения «Юнармия». Общая тактика.		8	8	8	
2. Огневая подготовка.		8	8	8	
3. Общевоинские уставы.		2	2	2	
4. Строевая подготовка.		10	10	10	тестирование

<b>Раздел II. Физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
1. Общая физическая подготовка		12	12	12	
2. Спортивные соревнования по различным видам спорта		2	2	2	Зачет
<b>Раздел III Основы военно-исторического образования</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
1. История России и вооруженных сил РФ.		4	4	4	
2. Основы правовых знаний		4	4	4	
<b>Раздел IV. Культурно-эстетическое воспитание и гражданско-патриотические мероприятия</b>	<b>66</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
1. Конкурсное движение.		1	1	1	
2. Поисковое движение.		1	1	1	
3. Пост №1.		6	6	6	
4. Военно-патриотические соревнования; («Зарница» 6-11 кл.).		2	2	2	Зачет
5.Познавательные экскурсии, походы.		12	12	12	Тестирование
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

### **3.5.Содержание программы**

#### **Вводное занятие: История создания движения «Юнармия»**

Задачи на новый учебный год. Меры безопасности при проведении различных занятий и мероприятий.

#### **Раздел I. Основы военной службы и военного дела**

##### **1. Общая тактика:**

##### ***Тема 1. Основы общевойскового боя.***

**Теория:** Российские Вооруженные Силы на современном этапе, назначение, состав, виды Вооруженных Сил. Сухопутные войска, их состав и предназначение.

Сущность и виды современного общевойскового боя, их краткая характеристика. Способы ведения общевойскового боя (в условиях применения обычного, ядерного, химического и высокоточного оружия).

Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Огонь и его назначение в бою. Виды огня (по отдельным целям, сосредоточенный, заградительный, подвижный и неподвижный, фронтальный, фланговый, перекрестный, кинжальный). Понятие о маневре в бою. Виды маневра.

Организация, вооружение, тактические возможности мотострелкового отделения (взвода) в обороне и в наступлении. Боевые возможности отделения (взвода) в обороне и в наступлении.

### ***Тема 1.2. Действия солдата в бою.***

**Практика:** Обязанности солдата в бою. Наблюдатель и его обязанности. Способы изучения местности. Выбор места для наблюдательного поста, его оборудование и оснащение. Действие при обнаружении противника в заданном секторе наблюдения, доклад об обнаруженных целях. Определение расстояний до ориентиров и целей. Передвижение солдата на поле боя. Движение ускоренным шагом и бегом. Перебежки и переползания под огнем противника. Преодоление препятствий и заграждений в бою. Солдат в обороне. Подготовка к обороне. Выбор и оборудование окопа для стрельбы и его маскировка. Приспособление местных предметов к обороне. Действия в обороне с началом огневой подготовки атаки противника. Уничтожение противника перед передним краем обороны огнем и гранатой. Бой с противником, ворвавшимся в траншею. Солдат в наступлении. Подготовка к атаке и атака: пополнение боеприпасов, зарядание оружия, снаряжение гранат, выбор пути движения в атаку, наблюдение за сигналами командира и действия по ним. Выскакивание из траншеи. Движение в атаку в боевом порядке отделения. Преодоление различных заграждений и препятствий. Атака переднего края обороны противника, уничтожение его огнем в упор и гранатой. Бой в траншее и ходах сообщения.

### ***Тема 1.3. Ориентирование на местности.***

**Практика:** Сущность ориентирования, определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, местным предметам.

**Практика:** Назначение и краткая характеристика топографических карт, топографические знаки. Порядок подготовки карты к работе.

**Тема 1.4. Характеристика современных средств поражения, последствия их применения и основные принципы, и способы защиты.**

**Теория:** Ядерное оружие и его характеристика. Поражающие факторы ядерного оружия и их краткая характеристика.

Очаг ядерного поражения. Правила поведения (проживания) на местности с повышенным радиоактивным фоном. Оказание само и взаимопомощи при радиоактивных поражениях. Основные способы защиты личного состава и техники от поражающих факторов ядерного оружия и при действии на зараженной местности.

Химическое оружие. Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) и их краткая характеристика, поражающие свойства, основные способы и средства защиты от СДЯВ.

**Практика:** Действие личного состава на местности, зараженной отравляющими веществами. Оказание первой помощи при поражении отравляющими веществами. Действия населения при оповещении о химическом заражении. Правила поведения в зоне химического заражения.

**Теория:** Биологическое (бактериологическое) оружие. Способы и признаки его применения. Краткая характеристика основных видов биологического (бактериологического) оружия. Очаг биологического поражения. Понятие о карантине и обсервации. Защита от биологического (бактериологического) оружия. Современные обычные средства поражения, осколочные, шариковые, фугасные боеприпасы. Боеприпасы объемного взрыва. Зажигательное оружие иностранных армий и защита от него. Пожарно-профилактические мероприятия.

**Тема 1.5. Индивидуальные и коллективные средства защиты.**

**Практика:** Фильтрующие противогазы, назначение, устройство общевого противогаза. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-7. Пользование поврежденным противогазом. Респираторы. Назначение, устройство и правила пользования респиратором Р-2. Противопыльная тканевая маска (ППТМ-1), ватно-марлевая повязка и пользование ею.

Средства защиты кожи. Назначение, характеристика, устройство и защитные свойства общевойскового защитного комплекта (ОЗК). Подбор, проверка и подготовка к использованию. Порядок пользования ОЗК.

Объекты коллективной защиты и правила пользования ими при радиоактивном, химическом и биологическом (бактериологическом) заражении.

Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты.

### ***Тема 1.6. Основы медицинских знаний.***

**Теория:** Понятие об инфекционных болезнях, причинах их возникновения и механизм передачи. Профилактика инфекционных болезней. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

**Практика:** Понятие об ушибе, вывихе, растяжении связок и первая медицинская помощь. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнение. Травматический шок и его профилактика. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей: черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза. Понятие об острой сердечной недостаточности, инсульте. Способы определения остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания. Способы искусственного дыхания сердца и непрямого массажа сердца.

**Теория:** Профилактика возможных заболеваний в условиях автономного существования. Лекарственные растения и их использование. Само и взаимопомощь при пищевых отравлениях, укусах ядовитых змей и насекомых.

**Практика:** Первая медицинская помощь при радиационном, химическом, биологическом (бактериологическом) поражении в сочетании с травматологическими повреждениями. Правила оказания само и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях. Транспортировка пострадавших.

Назначение, устройство средств медицинской защиты аптечки индивидуальной (АИ), пакета противохимического (ИПП-8, ИПП-9) и пользование ими.

## **2. Огневая подготовка:**

### ***Тема.2.1.Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат.***

**Теория:** История развития отечественного стрелкового оружия.

**Практика:** Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня.

**Теория:** Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической и малокалиберной винтовки. Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

**Практика:** Метание имитационной гранаты РГД-5 и Ф-1 в цель.

### ***Тема 2.2.Основы и правила стрельбы.***

**Теория:** Явление выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространства и их практическое значение. Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета цели, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

### ***Тема 2.3.Техника стрельбы из пневматической винтовки.***

**Практика:** Основные элементы техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку (сидя, стоя).

Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.

Стрельба по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги.

**Задание:** попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться определять точку прицеливания.

Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 5 м. Количество выстрелов - 5.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы. По часу на каждое. Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов-5.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы.

Цель - мишень N 8. Расстояние до цели 10 м. Количество выстрелов - 10. Время стрельбы неограниченное. Пули "ДЦ", "Диабло". Положение для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

**Задание:** личное первенство взвода.

Стрельба по мишени N 8 из положения, сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель-мишень N 8. Дистанция до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных). Время на стрельбу – не ограничено. Пули "ДЦ". Положение для стрельбы - сидя за столом с опорой локтями на стол. Задание: выполнить нормативы юношеского третьего и второго разрядов.

Стрельба по мишени N 8 из положения с колена. Дистанция - 10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения, стоя без упора. Дистанция-10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов -10.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы.

Стрельба по мишени N 8 из положения стоя без упора. Дистанция -10 м. Пули "Диабло", "ДЦ". Количество выстрелов - 10.

**Задание:** совершенствовать навыки стрельбы.

Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации). Цель - мишень N 8. Расстояние до цели - 10 м. Количество выстрелов - 25 (5 пробных, 20 зачетных).

**Задание:** личное первенство взвода.

Стрельба по мишени N 8 из трех положений:

- сидя за столом или лежа с упора;

- с колена;

- стоя.

**Задание:** личное первенство взвода.

Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения, сидя за столом с опорой локтями на стол.

#### ***Тема 2.4. Материальная часть автомата Калашникова.***

**Практика.** Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.

### **3. Общевоинские уставы:**

#### ***Тема 3.1. Общевоинские Уставы - свод законов регламентирующих жизнь и быт ВС РФ.***

**Теория:** Воинские Уставы, история их создания. Значение воинских Уставов в жизни и деятельности военнослужащих.

#### ***Тема 3.2. Военная присяга и Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.***

**Теория:** Права, общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Воинские звания и знаки различия. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Чему обязывает и чем достигается крепкая воинская дисциплина. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Обращение к начальнику и старшему.

Поощрения, применяемые к военнослужащим. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Ответственность военнослужащих.

**Практика:** Военная присяга и порядок ее принятия. Боевое знамя воинской части. Сбережение Боевого знамени.

#### ***Тема 3.3. Распределение времени и повседневный порядок. Обязанности лиц суточного наряда роты (батареи), его состав.***

**Теория:** Укрепление и сохранение здоровья военнослужащих. Распорядок дня части. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия. Завтрак, обед, ужин. Увольнение из расположения части.

Содержание помещений. Хранение личных вещей военнослужащих. Правила пожарной безопасности. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

**Практика:** Назначение, состав и вооружение суточного наряда роты. Обязанности дневального по роте. Оборудование и оснащение места, на котором очередной дневальный выполняет свои обязанности.

### ***Тема 3.4. Воинские коллективы.***

**Теория:** Внутри коллективные отношения. Понятие о психологической совместимости личного состава боевого отделения и ее значение при выполнении боевых задач. Воинская вежливость и поведение военнослужащих на службе и в общественных местах.

Офицерские кадры Вооруженных Сил России. Военно-учебные заведения. Правила и условия приема.

## **4. Строевая подготовка:**

### ***Тема 4.1. Строевые приемы и движения без оружия.***

**Теория:** Строи, их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.

**Практика:** Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головные уборы снять", "Головные уборы надеть".

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Строевой шаг.

Повороты в движении направо и налево.

Повороты кругом в движении.

Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

### ***Тема 4.2. Строевые приемы и движения с оружием.***

**Практика:** Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов "На ремень", "На грудь", "За спину".

### ***Тема 4.3. Строи отделения, взвода в пешем порядке и на машинах.***

**Практика:** Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода в развернутый и походный строй на месте и в движении. Военское приветствие. Сигналы управления строем.

## **Раздел II. Физическая подготовка:**

### **1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

#### ***Тема 1.1 Гимнастика***

**Теория:** Общеразвивающие упражнения - упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, с партнером.

**Практика:** Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в вися, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

а) перекладина - подъем силой, подъем разгибом, оборот вперед правой (левой), соскок дугой; брусья - подъем махом вперед (назад) из упора на предплечьях, стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом кругом.

б) перекладина - оборот назад в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья - подъем махом вперед из размахивания в упоре (назад) на руках, подъем разгибом, соскок ноги врозь через одну жердь на концах брусьев.

в) перекладина - комбинации из ранее изученных элементов; брусья - стойка на плечах из размахивания в упоре, соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев.

Опорные прыжки - прыжок согнув ноги (козел в длину), высота - I год - 115 см, II год-120 см, III год-120 см, IV год-125 см.

Занятие 4. Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад с выходом в стойку, "мост", переворот боком, стойка на лопатках, стойка на голове.

а) длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, подъем разгибом.

б) переворот вперед с разбега с опорой на прямые руки, рондат, фляк.

в) сальто вперед с разбега, комбинации из ранее разученных элементов.

Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

### ***Тема 1.2 Легкая атлетика***

**Практика:** Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания" и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (500-700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

### ***Тема 1.3 Кроссовая подготовка***

**Практика:** Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.

Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-бросок 5 км.

Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Марш-бросок 5 км.

Бег по пересеченной местности с изменением направления. Марш-бросок 5 км.

### ***Тема 1.4 Лыжная подготовка***

**Практика:** Строевые приемы, попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой". Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение падением. Повороты переступанием.

Одновременный безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного классического лыжного хода на другой. Подъемы и спуски. Торможение и поворот "плугом".

Полуконьковый ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Подъемы и спуски. Торможение и поворот "упором".

Одновременный одношажный коньковый ход. Переход с одного конькового хода на другой. Подъемы и спуски. Торможения и повороты. Поворот на параллельных лыжах.

### ***Тема 1.5. Спортивные игры***

**Практика:** Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

а) передача мяча в движении; ведения мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; бросок мяча двумя и одной рукой сверху и в прыжке; двухсторонняя игра.

б) ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двухсторонняя игра.

Футбол - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

а) Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двухсторонняя игра.

б) Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо; двухсторонняя игра.

в) Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; двухсторонняя игра.

Ручной мяч - повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; выбор позиции вратарем при отражении бросков; учебная игра.

а) Скрытая передача; броски из опорного положения с отклонением туловища; ловля и передача в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; двухсторонняя игра.

б) Передача и ловля мяча в тройках; скрестное движение; движение восьмеркой; передача и ловля мяча отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; двухсторонняя игра.

Волейбол (Пионербол) - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; учебная игра.

а) сочетание ручных перемещений с передачей мяча сверху и прием снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двухсторонняя игра.

б) Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар из зон 4, 2, и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое (вдвоен.); страховка; двухсторонняя игра.

### **Раздел III. Основы военно-исторического образования:**

#### **1. История Вооружённых сил Российской Федерации.**

##### ***Тема.1.1. Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ***

**Теория:** Эволюция государственных символов РФ.

### ***Тема 1.2. Русская слава Русских дружин и ополчений.***

**Теория:** Военная организация славян VI-XVII в.в.

Дни воинской славы: Ледовое побоище, Куликовская битва, освобождение Москвы от польских интервентов Мининым и Пожарским.

### ***Тема 1.3. Век русской воинской славы.***

**Теория:** Русская армия и флот в XVIII веке.

Дни воинской славы: Полтавская битва, Победа российского флота у Гангута, взятие крепости Измаила, битва у острова Тенди.

**Теория:** Отечественная война 1812 г.

Дни воинской славы: Бородинское сражение.

### ***Тема 1.4. Армия и флот России XIX – начало XX в.в.***

**Теория:** Армия и флот России в войнах XIX – начало XX в.в. Великая Октябрьская социалистическая революция. Создание Красной Армии.

**Теория:** Важнейшие военные операции 1941-1945 г.г. Дни воинской славы. Удмуртия в годы войны.

### ***Тема 1.5. ВС на современном этапе.***

**Теория:** ВС СССР после ВОВ до 1991 г. ВС РФ (1991-2002 г.г.)

**Теория:** Ордена и медали с XVIII в. до 1991 г. Ордена и медали РФ.

### ***Тема 1.6.. История России, СССР и Российской Федерации.***

**Теория:** Исторические факты создания Российской Государственности и роль России на современном этапе.

**Теория:** Военные деятели России с XVIII века до 1940 г. XX века.

Военные деятели СССР и РФ.

## **2. Основы правовых знаний:**

### ***Тема 2.1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины***

**Теория:** Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны. Основы обороны. Значение и характер военной доктрины России. Право и мораль, как регуляторы поведения. Право

и мораль в жизни каждого из нас. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1959 г. Занятие 5. Причины и условия правонарушений.

**Теория:** Право и общественный порядок. Об ответственности граждан за общеуголовные преступления. Воинский долг граждан Российской Федерации. Об ответственности граждан за воинские преступления. Выступление перед юнармейцами работников правоохранительных органов.

### ***Тема 2.2. Социально-правовая защита военнослужащих.***

**Теория:** Закон РФ о статусе военнослужащих .Общие положения.

Права военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы и членов их семей.

Обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Защита чести, достоинства и прав граждан.

### **Международное гуманитарное право**

### ***Тема 2.3. Сущность, принципы МГП, его основные понятия***

**Теория:** Сущность и принципы МГП. Основные понятия МГП.

**Теория:** 1-я и 2-я Женевские конвенции, Гагская декларация. 3-я и 4-я Женевские конвенции, дополнительные протоколы.

### ***Тема 2.4. Отличительные знаки МГП и их применение***

**Теория:** Отличительные знаки МГП и их применение.

**Теория:** Законные и незаконные участники вооруженных конфликтов.

### ***Тема 2.5. Запрещенные средства и методы войны***

**Теория:** Запрещенные средства и методы войны.

**Теория:** Обращение с жертвами вооруженных конфликтов. Обращение с медицинским и духовным персоналом противника.

### ***Тема 2.6. Дети и война.***

**Теория:** Дети и война.

**Теория:** Ответственность за нарушение норм МГП.

**Практика:** Походы по местам трудовой и боевой славы, посещение музеев и выставочных залов г.Ижевска, различных мероприятий патриотической направленности.

## **Раздел IV Культурно-эстетические и гражданско-патриотические мероприятия:**

### ***Тема 4.1. Конкурсное движение.***

4.1.1. Участие и проведение творческих конкурсов среди воспитанников юнармейского отряда образовательного учреждения.

4.1.2. Ежегодные конкурсы творческих работ, посвящённые памятным датам и дням воинской славы России. Конкурсы проводятся среди воспитанников юнармейского отряда поэтапно.

Первый этап - **теоретический** - в одновозрастных группах проводятся уроки-беседы, посвященные памятным датам и дням воинской славы.

Второй – **практический** – презентация творческих работ по номинациям: рисунок, эссе, презентация, рефераты и исследовательские проекты.

Третий этап – подведение итогов конкурса. Жюри, состоящее из преподавателя юнармейского отряда, администрации учебного заведения и актива отряда, определяют победителей в номинациях.

4.1.3. Ежегодный конкурс-выставка творческих работ «День Великой Победы!». Конкурс проводится в канун годовщины празднования Дня Победы, апрель-май текущего года.

Рисунки и изделия декоративно–прикладного творчества, выполненные воспитанниками юнармейского отряда, представлены в виде экспозиции (выставки) в фойе образовательного учреждения. Подведение итогов и награждение победителей и участников выставки-конкурса – вторая декада мая.

4.1.3. Участие в районных, региональных конкурсах среди воспитанников юнармейских отрядов.

### ***4.3. Поисковое движение.***

4.3.1. Организация и проведение встреч с участниками поисковых рейдов, представителями поисковых отрядов.

4.3.2. Посещение музеев, выставок, экспозиций, посвящённых результатам работы поисковых отрядов.

4.3.3. Участие в рейдах поискового отряда.

4.3.4. Отчётные мероприятия - презентации, исследовательские проекты - по итогам сезона поисковых работ.

#### **4.4 Пост № 1.**

4.4.1.Вахта Памяти.

4.4.2 Работа с ветеранами.

#### **4.5.Проведение военно-патриотических соревнований:**

4.5.2. «Орленок», «А ну ка парни» для учащихся 5-7 кл.

4.5.3 «Зарница» для учащихся 8-11 кл.

#### **4.6. Познавательные походы и экскурсии.**

### **3.6.Ожидаемые результаты**

Предметные:

- знают историю страны и военно-исторического наследия Отечества;
- расширены знания об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- выработаны физическая закалка и выносливость.

Личностные:

- развита ответственность, принцип коллективизма, системы нравственных установок

личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;

Метапредметные:

- воспитана высокая гражданско-социальная активность, патриотизм, приверженность

идеям интернационализма, противодействие идеологии экстремизма;

- сформирована положительная мотивация у молодых людей к прохождению военной

службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

### 3.7. Условия реализации программы

#### *Психолого-педагогические условия*

Субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме.

Организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для юнармейцев, неуверенных себе, с низким уровнем мотивации и адаптации.

Развитие у 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 семьёй.

#### *Валеологические условия*

В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных и физиологических особенностей учащегося.

Валеологическим сопровождением образовательного процесса в «Юнармейском отряде» служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению учащихся:

- смена видов деятельности юнармейцев;
- комплекс упражнений для релаксации и снятия усталости;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на занятиях.

#### **Санитарно-гигиенические условия**

##### **Воздушно-тепловой режим в помещении:**

- температура воздуха в помещении 17-19 С;
- относительная влажность воздуха 30-70%;
- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.

##### **Световой режим в учебном помещении:**

- мощность искусственного освещения – 150 - 250 люкс.

### 3.8. Календарный учебный график

01.09-31.05																												
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль					
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1 год обучения	количество часов	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	П	2	2	1	2	2	2	П	1	
Контроль\ аттестация					1			1	1			1					1					1					1	

Месяцы обучения		Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего количество часов				
Недели обучения		27	28	29	30	31	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													
1 год обучения	количество часов	2	1	2	2	2	1	2	1	2	П	2	1	1																72
	Контроль аттестация		1				1		1				1	1																

### 3.9. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» подробно описаны в Практических пособиях к программе:

1. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).

2. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть.

3. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» культурно-эстетический блок II часть (сборник сценариев военно-патриотических мероприятий).

### 3.10. Формы, методы и средства обучения

*Практические занятия* проводятся в подразделениях с целью закрепления и совершенствования юнармейцами ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива.

В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход, - самый короткий путь овладения воинским мастерством.

**Тактико-строевые занятия**, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки воспитанниками техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

**Тактические занятия** – имеют целью отработать приёмы и способы боевых действий в составе отделения, а также научить командиров уверенно командовать подразделениями. В ходе занятий учебные вопросы отрабатываются в единой тактической обстановке, строгой последовательности во времени и темпе, присущем характеру изучаемого вида боевых действий.

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

**Устное изложение учебного материала** применяется при ознакомлении юнармейцев с основными положениями уставов и других документов, тактико-техническими данными, устройством вооружения и военной техники, организацией, вооружением и тактикой действий подразделений вероятного противника. Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции.

**Обсуждение изучаемого материала** применяется для углубления, закрепления и систематизации военных и военно-технических знаний на занятиях по специальной подготовке. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

**Беседа** представляет собой способ усвоения знаний юнармейцами путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

**Классно-групповое занятие** во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучаемые не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, КВН, викторина, дискуссия, игра на

развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

**Показ (демонстрация)** – наиболее эффективный путь обучения юнармейцев разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления об устройстве вооружения и военной техники. Показ применяется при изучении строевых приёмов, физических упражнений, действий с оружием.

**Упражнение (тренировка).** Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у юнармейцев навыков и умений. В ходе упражнений юнармейцы овладевают практическими приёмами использования и обслуживания вооружения и военной техники, способами решения тактических, огневых задач, выполнения строевых приёмов и действий в пеших строях.

**Практическая работа** выполняется, как правило, после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется. Практическая работа проводится в составе отделения и взвода и поэтому играет решающую роль в слаживании подразделений.

**Самостоятельное изучение** учебного материала является важнейшим методом учёбы юнармейцев. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

### ***Программно-методическое обеспечение по предмету "Тактическая подготовка"***

№ п/п	Наименование	Количество	На подразделение, юнармейца
1	Начальная военная подготовка (под редакцией Науменко Ю.А.), учебник для средних учебных заведений. М.: "Просвещение", 2012 г.	10-15	на школу
2	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	1 экз.	на школу

	«Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание). Луйк В.Э.		
3	Боевой устав сухопутных войск (часть 2 и 3). М.: "Военное издательство", 2012.	1 экз.	на школу
4	Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). М.: "Военно-топографическое управление генерального штаба", 2015.	1-2 экз.	на школу
5	Условные знаки топографических карт (справочник). М.: "Военно-топографическое управление генерального штаба", 2012.	1-2 экз.	на школу
	Комплект плакатов по начальной военной подготовке (с наличием в нем таблиц):  а) устройство и тактико - техническая характеристика мин, гранат;  б) устройство компаса;  в) силуэты и опознавательные знаки самолетов и вертолетов возможного противника;  г) приемы и правила метания ручных гранат;  д) фортификационные сооружения (окопы, траншеи, щели, ниши, блиндажи, укрытия);  е) минно - взрывные заграждения.	1 КОМПЛЕКТ	на школу

***Программно-методическое обеспечение по предмету "Огневая подготовка".***

№ п/п	Наименование	Количество	На подразделение, юнармейца
1	Начальная военная подготовка. (Под редакцией Науменко Ю.А.), учебник для средних учебных заведений, М.:	10-15 шт.	на школу

	"Просвещение", 2012 г.		
2	Наставление по стрелковому делу. М.: "Воениздат", 2011.	1 шт.	на школу
3	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание). Луйк В.Э.	1 экз.	на школу
4	Плакаты по устройству:		
	а) 7,62 (5,45) мм автомата Калашникова	1 шт.	на школу
	б) 7,62 мм пулемета Калашникова	1 шт.	на школу
	в) 5,62 мм малокалиберной винтовки ТОЗ-8	1 шт.	на школу
5	Плакаты (таблицы):		
	а) основы и правила стрельбы из стрелкового оружия б) меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	1 шт. 1 шт.	на школу на школу

***Программно-методическое обеспечение по предмету "Общевойские уставы".***

№ п/п	Наименование	Количество	На подразделение, юнармейца
1	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: "Воениздат", 2012.	1-2 экз.	на школу
2	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание). Луйк В.Э..	1 экз.	на школу

3	Плакаты:		
	а) воинские звания и знаки различия;	1 экз.	на школу
	б) по организации и несению внутренней службы;	1 экз.	на школу
	в) по организации и несению караульной службы.	1 экз.	на школу

***Программно-методическое обеспечение по предмету "Строевая подготовка".***

№ п/п	Наименование	Количество	На подразделение, юнармейца
1	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: "Воениздат", 2015.	1-2 экз.	на школу
2	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание). ЛуйкВ.Э..	1 экз.	на школу
2	Комплект плакатов по строевой подготовке.	1 компл.	на школу
3	Комплект флажков (желтого, белого, красного цветов) для передачи сигналов управления строем.	6-8 компл.	на школу

***Программно-методическое обеспечение по предмету***

***Культурно-эстетическое воспитание и***

***Гражданско-патриотические мероприятия***

№ п/п	Наименование	Количество	На подразделение, юнармейца
1	Загладина, Х.Т. Развитие волонтерства как эффективного ресурса успешной социализации детей и молодежи в современной России // Внешкольник:	1 экз.	на школу

	информационно-методический журнал. – 2015. - № 5(167). – С.24-28		
3	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть, Луйк С.С.	1 экз.	на школу
4	Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок II часть сборник сценариев военно-патриотических мероприятий). Ревина Е.В.	1 экз.	на школу

### **ВИДЕОФИЛЬМЫ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЮНАРМЕЙЦЕВ**

1. В зоне особого внимания.
2. Ответный ход.
3. Голубые молнии.
4. Пятеро с неба.
5. Марш-бросок.
6. Грозные ворота.
7. Честь имею.
8. Спецназ.
9. Охотники за караванами.
10. Один шанс из тысячи.
11. Краповый берет.

#### **3.10. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы**

1. Данная программа направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Воспитательная программа показывает, каким образом педагоги могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с детьми деятельности.

2. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы школы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

3. Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС НОО, ООО, СОО:

- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

4. Данная программа воспитания показывает систему работы с детьми в школе во внеурочное время.

5. Цель - воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом, нравственном и патриотическом развитии.

6. Задачи:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности.
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования.
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей.
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям традициям.
- Обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- Воспитание внутренней потребности к физической активности, знакомству с родным краем, изучению военного дела.
- Развитие воспитательного потенциала семьи.
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

#### Календарный план воспитательной работы.

№ п.п	Мероприятие (форма, название)	Направление воспитательной деятельности	Месяц проведения.
1	День неизвестного солдата	Гражданско-патриотическое	Сентябрь
2	Беседа по правилам дорожного движения	Здоровье сбережение	Октябрь
3	День материи	Воспитание семейных ценностей	Ноябрь
4	Беседа «Начало контрнаступления в битве за Москву»	Гражданско-патриотическое	Декабрь

5	Беседа и просмотр фильма «Блокада»	Гражданско-патриотическое	Январь
6	День защитника Отечества	Гражданско-патриотическое	Февраль
7	Беседа по правилам поведения в общественных местах, лесу, на водоемах и дорогах.	Здоровье сбережение	Март
8	День космонавтики	Гражданско-патриотическое	Апрель
9	День Победы	Гражданско-патриотическое	Май

### 3.11. Оценочные материалы

#### Тест по разделу Знания ЗОЖ

##### 1. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить.
2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
3. Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.

##### 2. Первая медицинская помощь при обморожении?

1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
2. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
3. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

##### 3. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

##### 4. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

##### 5. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

#### **6. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?**

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение на конечность жгута.
3. Резкое сгибание конечности в суставе.

#### **7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?**

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

#### **8. Правильный способ остановки артериального кровотечения?**

1. Наложение на рану давящей повязки.
2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

#### **9. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?**

1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
2. Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

#### **10. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?**

1. Снять одежду с правой руки, а затем с левой.
2. Снять одежду с левой руки, затем с правой.

#### **11. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке автомобиля?**

1. Для обработки кожи вокруг раны.
2. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
3. При ожогах, вызванных щелочью.

#### **12. Какой материал может быть использован в качестве шины?**

1. Ткань.
2. Бинт, вата.
3. Кусок доски.

#### **13. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

1. Не более получаса.
2. Не более 2 часов.
3. Не более часа.

**14. Как оказать на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?**

1. Наложить стерильную повязку.
2. Промыть рану лекарствами.
3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

**15. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?**

1. Спиралевидная.
2. Колосовидная.
3. Восьмиобразная.

**16. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?**

1. Крестообразная.
2. Спиральная.
3. Працевидная.

**17. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?**

1. Вызвать «ОЗ» и ждать прибытия «скорой помощи».
2. Позвонить «ОЗ», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство.

**18. Каковы признаки вывиха в суставе?**

1. Боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движений в суставе.
2. Боль, припухлость, патологическая подвижность.
3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.

**19. Для чего нужен в автомобильной аптечке эластичный бинт?**

1. Для фиксации иммобилизирующих шин.
2. Для наложения працевидной повязки.
3. Для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

**20. *Питьевая вода должна***

- 1) иметь благоприятные органолептические свойства
- 2) не содержать солей
- 3) быть безвредной по химическому составу
- 4) быть безопасной эпидемическом отношении

5) быть безопасной в радиационном отношении

*21. Рациональное питание подразумевает*

- а) достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов
- б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи
- в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- г) оптимальный режим питания

*22. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального*

*питания*

- 1) соответствие фактической массы тела идеальной
- 2) соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
- 3) абсолютное количество и соотношение пищевых веществ и биологически активных веществ в рационе
- 4) доброкачественность продуктов, входящих в рацион

*23. Сбалансированное питание подразумевает*

- 1) достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов
- 2) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи
- 3) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- 4) оптимальный режим питания

*24. Рыбий жир является источником*

- 1) аскорбиновой кислоты
- 2) каротина
- 3) кальциферола
- 4) рибофлавина
- 5) тиамин

*25. Гигиенические нормативы обеспечивают*

- 1) защиту всех компонентов окружающей природной среды
- 2) предупреждение отдаленных вредных эффектов
- 3) предупреждение немедленных эффектов
- 4) отсутствие выраженных физиологических адаптационных реакций
- 5) отсутствие вредных эффектов в последующих поколениях

*26. Физическое развитие оценивается*

- 1) по соматометрическим показателям
- 2) по соматоскопическим показателям
- 3) по физиометрическим показателям

- 4) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды
- 5) по перенесенным заболеваниям

*27. Мероприятия по профилактике близорукости у школьников*

- 1) рациональное общее искусственное освещение
- 2) контроль за правильной посадкой школьников
- 3) соответствие учебной мебели ростовой группе
- 4) местное освещение на партах
- 5) рациональная планировка класса

*28. К «школьным» болезням относятся*

- 1) косоглазие
- 2) нефропатия
- 3) близорукость
- 4) сколиоз
- 5) дальтонизм

**Ответы на тест.**

<b>Номер теста</b>	<b>Правильный ответ</b>
1	3
2	2
3	3
4	2
5	1
6	1
7	1
8	2
9	2
10	1
11	1
12	3
13	2
14	3
15	3
16	2
17	2
18	1
19	3
20	1,3,4,5
21	1,2,3,4
22	1,2,3
23	1,3
24	3
25	2,3,5
26	1,2,3
27	1,2,3,5
28	3,4

--	--

### Тестирование по разделу «Легкая атлетика»

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
Бег 200 метров	36	40	45	40	45	50
Прыжок в длину с места	1.85	1.70	1.60	1.70	1.60	1.40

### Тестирование по разделу «Силовая гимнастика»

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Пресс	45	40	35	38	30	28
Подтягивание	9	7	6	15	10	6
Опорный прыжок	По технике исполнения					

### Тестирование по разделу «Баскетбол»

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Ловля и передачи мяча на выбор за 30 сек.	20	17	14	17	14	10
Ведение мяча через стойки за 30 сек.	По технике исполнения					
Штрафной бросок из 10 раз.	8	7	6	8	7	6

### Тестирование по разделу «Волейбол»

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Передача сверху и снизу на месте за 30 сек. (кол-во раз)	20	17	14	17	14	10
Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз	9	7	6	9	7	6

Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	9	8	7	9	8	7
Нападающий удар	По технике исполнения					

### Тестирование по разделу «Мини- футбол»

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров с ведением мяча	7,0	7,2	7,4	8,0	8,2	8,4
Удар по мячу ногой на точность	15	10	7	7	5	3
Жонглирование мячом (количество раз)	30	20	15	15	10	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,5	13,5	14,5	14,5	15,2	15,5

### **3.12 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагогов**

##### **Нормативные документы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

##### **Пособия:**

1. Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДОд «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.
2. Брюнин А.И. Методическое пособие по мониторингу зрительной и оперативной памяти юнармейцев. Оренбург – МАУДО «ЦВР «Подросток». 2008г.
3. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
4. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
5. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 544 с.

6. Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
7. Луйк С.С. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть.
8. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
9. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226
10. Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
11. Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 608 с.

#### **Список литературы для юнармейцев:**

1. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
- .
2. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
3. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226с.
4. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.