



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС
Протокол от 30.08.2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Ошеева Т.И.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2023г. № 443



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
.Отряд «Юнармейцы»
для обучающихся 7-9 классов
основного общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Яковлев Владимир Алексеевич,
учитель физической культуры

Чайковский
2023

Содержание программы

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся, на мой взгляд, являются творческие объединения учащихся (кружки) военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

Целью работы кружка является:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация службы в рядах Вооружённых сил;
- Физическое и нравственное совершенствование личности.

Работа кружка – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по ОБЖ и ОВС, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

Направления деятельности.

Общая физическая подготовка.

- ✓ Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП и предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- ✓ Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- ✓ Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- ✓ Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- ✓ Командные игры.

Строевая подготовка.

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

Туризм.

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

Первая медицинская помощь.

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

- Личная и общественная гигиена.
- ПМП при травмах и несчастных случаях.
- Понятие раны. Виды ран.
- Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

- Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
- ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
- Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
- Пищевые отравления, ПМП при них.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

Огневая подготовка.

- ✓ Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- ✓ Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- ✓ Снаряжение магазина.
- ✓ Основы и правила стрельбы.
- ✓ Скоростная стрельба.

Основа туристической техники.

- ❖ Ориентирование в туристическом походе.
- ❖ Организация бивака.
- ❖ Разведение костра.
- ❖ Установка палатки.
- ❖ Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Дорога без опасности.

- Изучение правил дорожного движения.
- Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
- Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
- Фигурное вождение велосипеда.

Рукопашный бой.

- Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок.
- Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы рукопашного боя с оружием.
- Приёмы освобождения от захватов.

Пожарная безопасность.

- Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
- Пожарная эстафета.
- Надевание «боёвки» - боевой одежды.

Количество часов:

Программа рассчитана на 136 часов в год, по 4 часа в неделю. К программе прилагается календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование

1.1	Личная и общественная гигиена.
1.2	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.
1.3	Понятие раны. Виды ран.
1.4	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
1.5	Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
1.6	Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.

1.7	Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.
1.8	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
1.9	Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.
1.10	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
1.11	Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
1.12	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
1.13	Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.
1.14	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
1.15	Лекарственные травы, их значение, назначение.
1.16	Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.
2.1	Ориентирование на местности без карты.
2.2	Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
2.3	Движение по азимуту.
2.4	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
2.5	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
2.6	Измерение расстояния различными способами.
2.7	Организация движения по азимуту.
3.1	Изучение правил дорожного движения.
3.2	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
3.3	Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
3.4	Фигурное вождение велосипеда.
4.1	Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками.
4.2	Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности. Провести учёт по прыжкам в длину с места.
4.3	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Провести бег на выносливость 4 минуты.
4.4	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Игра на местности.
4.5	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование «командой».
4.6	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Общая физическая подготовка. Эстафеты.
4.7	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.
4.8	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Обучение метанию гранаты в цель.
4.9	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.
4.10	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие скоростных качеств.
4.11	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Простейший комплекс силовой подготовки. Бег с заданиями.
4.12	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.
4.13	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость и быстроту.

4.14	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Учёт скоростных качеств в беге на 60 и 100 метров. Подвижная игра.
4.15	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Развитие выносливости в беге на 1000 метров: 500 метров бежать и 500 метров идти (обучение правильному дыханию).
4.16	Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Полоса препятствий.
4.17	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.
4.18	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.
4.19	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Круговая тренировка.
4.20	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.
4.21	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выполнение статического усилия: вис на согнутых руках.
4.22	Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.
4.23	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие равновесия в эстафетах и играх.
4.24	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.
4.25	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.
4.26	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Командная игра на местности с элементами марш-броска.
4.27	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.
4.28	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.
4.29	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.
4.30	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.
4.31	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Бег по пересечённой местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.
4.32	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная командная игра «Взятие крепости», развивающая основные двигательные качества.
4.33	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходах.
4.34	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в 6 минутном беге. ОФП.
4.35	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Обучение метанию гранаты с разбега. Техника и правила выполнения метания. Круговая эстафета.
4.36	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование в беге на 1500 метров ОФП.

4.37	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Подвижная игра на местности. ОФП.
4.38	Строевая подготовка: строевые приёмы со знаменем. Тестирование – прыжки в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.
4.39	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Бег по пересечённой местности с заданиями.
4.40	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.
4.41	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Тестирование 6 минутного бега. ОФП.
4.42	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.
4.43	Строевая подготовка: исполнение военной песни в составе отряда в движении. Силовая подготовка. ОФП.
5.1-5.3	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.
5.4-5.6	Самостраховка: при падении вперёд, при падении назад, при падении на бок. ОФП.
5.7-5.11	Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов.
5.12-5.15	Приёмы рукопашного боя с оружием и без оружия.
5.16-5.18	Приёмы освобождения от захватов.
6.1-6.2	Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
6.3-6.4	Пожарная эстафета.
6.5	Надевание «боёвки» - боевой одежды.
7.1	Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
7.2	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
7.3-7.4	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.
8.1	Ориентирование в туристическом походе.
8.2	Организация бивака.
8.3	Разведение костра.
8.4	Установка палатки.
8.5	Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Источники:

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации (протокол № 2 (12)-П4 от 21 мая 2003 г.);
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
5. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
6. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
7. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
8. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
9. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
10. Символы России и Вооруженных Сил: 13 плакатов. - М.: Арм пресс, 2001.
11. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.
11. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс. - Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
12. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
13. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
14. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России// Проблемы воспитания патриотизма. – Вологда.: ВИРО, 2004 г.
15. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. – М.: Издательство Мысль, 1984 г.
16. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
17. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. -М.: Просвещение, 1978 г.
18. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
19. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
20. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
21. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006