

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Импульс»

Рассмотрена и обсуждена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «06» 10 2021г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ-ДО ДЮЦ «Импульс»  
Е.Н.Логинова  
Приказ № 1 «06» 10 2021г



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа «ЮНАРМИЯ»**

Социально-педагогическая направленность

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор - составитель:**

Дозморов Александр Геннадьевич  
Педагог дополнительного образования

г. Шумиха,  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Предполагаемые результаты реализации программы.....	10
5. Формы реализации программы .....	12
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	13
7. Список литературы.....	14
8. Приложения.....	15
9.Календарно тематический график .....	17

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Дозморов Александр Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО ДЮЦ «Импульс» г. Шумиха
Наименование программы	«Юнармия»
Объединение	Клуб
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Социально-педагогическая
Образовательная область	Военная, спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	10-18 лет
Срок обучения	3года
Объем часов по годам обучения	108,108,108 часов
Уровень освоения	Базовый
Цель программы	создание условий для личностного гражданско-патриотического развития, укрепления здоровья и индивидуальных потребностей учащихся на военно- спортивных занятиях
С какого года реализуется программа	2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Реализация программы ведется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Конституцией Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196);
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- Концепцией развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Уставом МКУ ДО Детско-юношеского центра «Импульс», утвержден приказом Отдела образования Администрации Шумихинского муниципального округа Курганской области от 17.09.2021г № 563;
- Положением об образовательной программе дополнительного образования, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением о формах обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением «О формах, периодичности, порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся», приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами приема обучающихся МКУ ДО ДЮЦ «Импульс», приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами внутреннего распорядка для обучающихся, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, приказ от 06.10.2021 г №1.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации

определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

Военно-патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Учащиеся должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей учащиеся получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

**Цель программы** создание условий для личностного гражданско-патриотического развития, укрепления здоровья и индивидуальных потребностей учащихся на военно-спортивных занятиях.

#### **Задачи:**

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.
2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

3. Формирование гражданской ответственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

**Воспитательное направление программы:**

Гражданско-патриотическое, военно-спортивное.

**В основу программы «Юнармия» положены следующие принципы:**

- принцип сознательности и активности.
- принцип наглядности
- принцип систематичности и последовательности
- принцип доступности

**Место проведения:**

- спортивная площадка, спортивный зал, тренажёрный зал, кабинет специализированный.

**Сроки реализации программы:**

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 1 год  
3 дня в неделю общей продолжительностью 1 час.

Наполняемость группы: 15 человек

**Участники программы:**

- учащиеся 11-12 лет общеобразовательных школ г.Шумихи и Шумихинского района

**Требования к учащимся:**

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;
- строго соблюдать и выполнять Устав;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- участвовать в военно-спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

**Ценностными ориентирами содержания программы являются:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая часть	
1	Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя	20	-	20	Наблюдение
2	Строевая подготовка	38	13	25	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Юнармейцы-разведчики	16	8	8	Опрос
4	Юнармейцы-санитары	10	5	5	Опрос
5	Огневая подготовка	14	14	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
6	Основы туризма и курса выживания	10	4	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	

### **3. Содержание программы 1 года обучения:**

#### **Разделы программы:**

- Прикладная физическая подготовка и основы АРБ;
- строевая подготовка;
- юнармейцы-разведчики;
- юнармейцы-санитары;
- огневая подготовка;
- основы туризма и курса выживания.

#### **1. Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя**

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

- 1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 1.5 Командные игры.
- 1.6 Силовая подготовка

#### **2. Строевая подготовка**

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

#### **3. Юнармейцы-разведчики**

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

#### **4. Юнармейцы-санитары**

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

- 4.1 Личная и общественная гигиена.
- 4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 4.3 Понятие раны. Виды ран.



4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

## **5. Огневая подготовка**

5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова и пистолета Макарова

5.3 снаряжение магазина.

5.4 Основы и правила стрельбы.

5.5 Скоростная стрельба.

## **6. Основы туризма и курса выживания**

6.1 Ориентирование в туристическом походе.

6.2 Организация бивачных работ.

6.3 Разведение костра.

6.4 Работа с палаткой.

6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

## **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

Программа клуба «Юнармия» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога  
 ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

### **Личностные УУД:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму;

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные УУД:**

планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## 2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая часть	
1	Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя	20	-	20	Наблюдение
2	Строевая подготовка	38	13	25	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Юнармейцы-разведчики	16	8	8	Опрос
4	Юнармейцы-санитары	10	5	5	Опрос
5	Огневая подготовка	14	14	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
6	Основы туризма и курса выживания	10	4	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	

### **3. Содержание программы 2 года обучения:**

#### **Разделы программы:**

- Прикладная физическая подготовка и основы АРБ;
- строевая подготовка;
- юнармейцы-разведчики;
- юнармейцы-санитары;
- огневая подготовка;
- основы туризма и курса выживания.

#### **1. Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя**

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

- 1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 1.5 Командные игры.
- 1.6 Силовая подготовка

#### **2. Строевая подготовка**

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

#### **3. Юнармейцы-разведчики**

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

#### **4. Юнармейцы-санитары**

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

- 4.1 Личная и общественная гигиена.
- 4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 4.3 Понятие раны. Виды ран.

4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

## **5. Огневая подготовка**

5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова и пистолета Макарова

5.3 снаряжение магазина.

5.4 Основы и правила стрельбы.

5.5 Скоростная стрельба.

## **6. Основы туризма и курса выживания**

6.1 Ориентирование в туристическом походе.

6.2 Организация бивачных работ.

6.3 Разведение костра.

6.4 Работа с палаткой.

6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

## **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

Программа клуба «Юнармия» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога  
 ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

### **Личностные УУД:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму;

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные УУД:**

планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## 2. Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая часть	
1	Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя	20	-	20	Наблюдение
2	Строевая подготовка	38	13	25	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Юнармейцы-разведчики	16	8	8	Опрос
4	Юнармейцы-санитары	10	5	5	Опрос
5	Огневая подготовка	14	14	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
6	Основы туризма и курса выживания	10	4	6	Наблюдение, анализ, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	

### **3. Содержание программы 3 года обучения:**

#### **Разделы программы:**

- Прикладная физическая подготовка и основы АРБ;
- строевая подготовка;
- юнармейцы-разведчики;
- юнармейцы-санитары;
- огневая подготовка;
- основы туризма и курса выживания.

#### **1. Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя**

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

- 1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- 1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- 1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- 1.5 Командные игры.
- 1.6 Силовая подготовка

#### **2. Строевая подготовка**

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

#### **3. Юнармейцы-разведчики**

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

#### **4. Юнармейцы-санитары**

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

- 4.1 Личная и общественная гигиена.
- 4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 4.3 Понятие раны. Виды ран.



4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

## **5. Огневая подготовка**

5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова и пистолета Макарова

5.3 снаряжение магазина.

5.4 Основы и правила стрельбы.

5.5 Скоростная стрельба.

## **6. Основы туризма и курса выживания**

6.1 Ориентирование в туристическом походе.

6.2 Организация бивачных работ.

6.3 Разведение костра.

6.4 Работа с палаткой.

6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

## **4. Предполагаемые результаты реализации программы**

Программа клуба «Юнармия» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога  
 ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

### **Личностные УУД:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму;

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные УУД:**

планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## **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

## **5. Формы реализации программы**

### **Типы занятий:**

- ознакомительные;
- тренировочные;
- итоговые.

### **Формы работы с учащимися**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

1. Фронтальные занятия.
2. Групповые занятия.
3. Индивидуальные занятия.
4. Военно-спортивные праздники.
5. Спортивные развлечения.
6. Дни здоровья.

### **Методы работы с учащимися**

- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод коммуникативного соревнования.

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

Кабинет

Стул учащегося -15

Стул педагога-1

Шкаф книжный-3

Доска классная-1

Макет АК-74 цельнометаллический-2

Компас-4

Палатка-1

Перевязочные материалы

Носилки-1

Медiateка по разделу «Стрелковое оружие»

Плакаты по устройству стрелкового оружия -комплект

Огнетушитель-1

Бинокль-1

Гранаты ученические-10

### **Используемая литература**

1. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О воинской обязанности и военной службе"
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.; Просвещение,1984
4. Жук А.Б., «Винтовки и автоматы», Военное изд.,2007.
5. Наставление по огневой подготовке «Автомат Калашникова»
6. Смирнов А.Т., Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.,М; Просвещение,2008.
7. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.

### **Электронные образовательные ресурсы**

Медиатека по курсу ОБЖ, раздел «Стрелковое оружие» (учебные фильмы, видеофрагменты, презентации).

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

#### 1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

— травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

— травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости] подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

#### 2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## Календарно-тематический график

№ занятия п/п	Дата занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма контроля
		20	<b>Прикладная физическая подготовка и основы армейского рукопашного боя</b>		
1.		1	Теоретические основы АРБ, техника безопасности во время занятий	Лекция, практика	опрос, наблюдение
2.		1	Просмотр видео фильма « Рукопашный бой войск специального назначения».	видеопросмотр	опрос
3.		1	Боевые стойки и блоки АРБ (практика)	Демонстрация, практика	наблюдение
4.		1	Страховка при падении ( теория и практика)	практика	наблюдение
5.		2	Защита и освобождение от захватов с добиванием ( теория и практика)	Лекция, практика	наблюдение
6.		2	Защита от ударов ножом с проведением болевого приёма ( теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
7.		1	Защита от ударов руками и ногами (теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		1	Броски через бедро, через себя ( теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		2	Удары руками и ногами «Гери» (теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
10.		1	Работа в партере (теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
11.		1	Болевые приёмы (работа на болевые точки, практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
12.		1	Уничтожение часового (удушением, переломом шеи, практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
13.		1	Захват и обезоруживание преступника, конвоирование (практика для кадет по профилю МВД РФ)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
14.		1	Защита от ударов сапёрной лопаткой (теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
15.		1	Защита от ударов палкой, цепью и т.д. (теория и практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
16.		2	Спарринги, бой «с тенью» (практика)	Лекция, практика	зачет
		38	<b>Строевая подготовка</b>		
1.		1	Кодекс чести кадета МЧС и МВД РФ	Лекция, практика	опрос, наблюдение
2.		1	Права , обязанности и ответственность военнослужащих	Лекция, практика	опрос, наблюдение
3.		1	Воинское приветствие	Лекция, практика	опрос, наблюдение
4.		1	Приказ и приказание	Лекция, практика	опрос, наблюдение
5.		1	О воинской вежливости	Лекция, практика	опрос, наблюдение
6.		1	Обязанности командиров	Лекция, практика	опрос, наблюдение
7.		1	Строевой устав ВС РФ	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		2	Строевая стойка	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		2	Повороты на месте, выполнение команды "Равняйсь" и "Смирно"	Лекция, практика	опрос, наблюдение



10.		2	Воинское приветствие	Лекция, практика	опрос, наблюдение
11.		2	Выход из строя и подход к начальнику	Лекция, практика	опрос, наблюдение
12.		2	Выполнение расчёта по порядку и на первый второй	Лекция, практика	опрос, наблюдение
13.		2	Перестроение из одной шеренги в две	Лекция, практика	опрос, наблюдение
14.		2	Размыкание и смыкание	Лекция, практика	опрос, наблюдение
15.		2	Выход из строя из второй и третьей шеренги	Лекция, практика	опрос, наблюдение
16.		2	Стрелковой и походный шаг	Лекция, практика	опрос, наблюдение
17.		2	Воинское приветствие в движении	Лекция, практика	опрос, наблюдение
18.		2	Повороты в движении	Лекция, практика	опрос, наблюдение
19.		3	Выполнение строевых элементов в составе подразделения	Лекция, практика	опрос, наблюдение
20.		3	Прохождение торжественным маршем и отдавание воинского приветствия	Лекция, практика	опрос, наблюдение
21.		3	Церемониальный шаг	Лекция, практика	зачет
		16	<b>Юнармейцы-разведчики</b>		
1.		1	Способы передвижения в тылу противника	Лекция, практика	опрос, наблюдение
2.		1	Преодоление болот, движение в горной местности, передвижение по песку и снегу, скрытое передвижение в ночное время, преодоление водных преград, преодоление инженерных заграждений	Лекция, практика	опрос, наблюдение
3.		1	Транспортировка раненых и пленных	Лекция, практика	опрос, наблюдение
4.		1	Типы мин и фугасов. Правила установки мин и растяжек	Лекция, практика	опрос, наблюдение
5.		1	Чтение военных карт	Лекция, практика	опрос, наблюдение
6.		1	Маскировка на местности, раскраска лица и одежды, средства тепловой и световой маскировки	Лекция, практика	опрос, наблюдение
7.		1	Средства оптического наблюдения	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		1	Демаскирующие признаки объектов и людей	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		1	Изучение следов людей, животных и техники	Лекция, практика	опрос, наблюдение
10.		1	Захват пленных и документов	Лекция, практика	опрос, наблюдение
11.		1	Специальное снаряжение разведчика	Лекция, практика	опрос, наблюдение
12.		1	Способы передвижения разведывательной группы	Лекция, практика	опрос, наблюдение
13.		1	Уход от преследования с собаками	Лекция, практика	опрос, наблюдение
14.		1	Способы десантирования в тыл врага	Лекция, практика	опрос, наблюдение
		10	<b>Юнармейцы-санитары</b>		
1.		1	Личная и общественная гигиена.	Лекция, практика	опрос
2.		1	ПМП при травмах и несчастных случаях.	Лекция, практика	опрос

3.		1	Понятие раны. Виды ран.	Лекция, практика	опрос
4.		1	Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила	Лекция, практика	опрос
5.		1	Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.	Лекция, практика	опрос, наблюдение
6.		1	Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.	Лекция, практика	опрос, наблюдение
7.		1	Понятие об ожогах и обморожения, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		1	ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		1	Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.	Лекция, практика	опрос, наблюдение, контроль, взаимоконтроль
10.		1	Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.	Лекция, практика	зачет
		10	<b>Огневая подготовка</b>		
1.		1	Назначение ,устройство, ТТХ и боевое применение ПМ Неполная разборка и сборка (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
2.		1	Назначение, устройство, ТТХ и боевое применение АКМ Неполная разборка и сборка (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
3.		1	Назначение, устройство, ТТХ и боевое применение РПГ-7	Лекция, практика	опрос, наблюдение
4.		1	Назначение, устройство, ТТХ и боевое применение СВД, ВАЛ и Винторез	Лекция, практика	опрос, наблюдение
5.		1	Назначение, устройство, ТТХ и боевое применение бесшумного оружия	Лекция, практика	опрос, наблюдение
6.		1	Ручные осколочные гранаты	Лекция, практика	опрос, наблюдение
7.		1	Основы и правила стрельбы Теория и практика	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		1	Техника безопасности при обращении с оружием	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		1	Разборка и сборка АКМ и ПМ (практическое занятие)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
10.		1	Изготовка к стрельбе Теория и практика	Лекция, практика	зачет
		14	<b>Основы туризма и курса выживания</b>		
1.		1	Теоретические основы туризма и спортивного ориентирования	Лекция, практика	опрос, наблюдение
2.		1	Правила пользование картами, топографические знаки, направление, составление карт (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
3.		1	Составление плана маршрута, подача сигналов бедствия (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
4.		1	Навигация и естественные ориентиры (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
5.		1	Практическое занятие на местности	Лекция, практика	опрос, наблюдение
6.		1	Теоретические основы выживания в природе	Лекция, практика	опрос, наблюдение

7.		1	Способы добывания воды (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
8.		1	Способы преодоления болот (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
9.		1	Способы преодоления заснеженных участков местности (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
10.		1	Способы преодоления горных участков (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
11.		1	Оборудование укрытий от непогоды (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
12.		1	Правила преодоления водных преград (практика)	Лекция, практика	опрос, наблюдение
13.		1	Правила личной гигиены в полевых условиях	Лекция, практика	опрос, наблюдение
14.		1	Практические занятия на местности		зачет
		108			