

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании
МО классных
руководителей
*Протокол - 1 от
01.09.2025г.*

Согласовано
Зам. Директора по
ВР *Романова*
Романова А.Г.



Дополнительная общеобразовательная программа
Школьного кружка «Юный армеец»
название программы

(Начальный уровень)

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2025 - 2026 год

Автор-составитель:
Романова А.Г.,
заместитель директора
ФИО, должность

Тюменский район, с. Каменка.
2025

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	3-4
2. Календарно-тематическое распределение количества часов	5-9
3. Содержание тем учебного курса	10-11
4. Требование к уровню подготовки обучающихся	12
5. Критерии оценивания	13
6. Учебно-методическое обеспечение	14

Пояснительная записка

Актуальность программы: «Здоровое поколение сегодня — стабильность страны завтра».

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство — здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте, а дальнейшая работа в школе способствует целенаправленному развитию функциональных возможностей детского, подросткового организма, обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Сущность физкультурно-оздоровительной работы в школе состоит в том, чтобы для каждого возраста, каждого школьника выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Основные принципы программы:

Учёт индивидуальных особенностей занимающихся, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.

Цели: сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны иметь представление об истории развития спортивной стрельбы в России и в мире, о способах стрельбы, об особенностях физической подготовки стрелков различного уровня.

Задачи:

- обеспечить тренировку всех систем и функций организма обучающихся, (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки
- удовлетворить естественную потребность обучающихся, в разных формах двигательной активности.
- развить общую выносливость организма обучающихся и их физических качеств.
- научить обучающихся приемам выживания в экстремальных ситуациях,
- развивать у школьников гражданственность и патриотизм, как важнейших духовно — нравственных и социальных ценностей;
- формировать у них профессионально значимые качества, умения и готовность к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности и дисциплинированности;
- воспитывать гражданина, патриота, семьянина через изучение военного искусства, истории Отечества;

- формировать здоровый образ жизни будущего выпускника, защитника своего Отечества, а так же убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Основные формы деятельности по данной программе: инструктажи, практические занятия.

– дать базовые знания по разделу «Пулевая стрельба», способствовать формированию интереса к занятиям и подготовить обучающихся для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.

Популяризация пулевой стрельбы необходима, так как способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности.

При обучении данной программы вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление.

Силовая подготовка является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом.

Программа рассчитана на один год обучения детей в возрасте от 11 до 15 лет. На занятия в кружке отводится 2 часа в неделю, т. е. 70 часов на учебный год

Календарно-тематическое распределение количества часов

№ п/п (уро ка)	Тема раздела, урока	Дата проведения урока		Примечание
		по плану	фактически	
Строевая подготовка юнармейца				
1	Инструктаж по ТБ на уроках. История развития юнармейского движения	05.09		
2	Строевые приемы и движения	05.09		
3	Строй юнармейского отделения	12.09		
4	Строй юнармейского отряда	12.09		
5	Порядок подачи команд командиром отряда	19.09		
6	Практическая отработка строевых	19.09		

	приемов и движений			
7	Практическая отработка строевых приемов и движений.	26.09		
Туристическая подготовка юнармейца				
8	Спортивный туризм	26.09		
9	Пеший поход	03.10		
10	Рюкзак туриста	03.10		
11	Ориентирование на местности	10.10		
12	Установка палатки	10.10		
13	Добывание огня, разведение костра	17.10		
14	Опасности в пути и меры по их устранению	17.10		
15	Способы подачи сигналов бедствия	24.10		
16	Поиск и добывание воды, пищи	24.10		
17	Лекарственные растения	25.10		
Спортивно –прикладной вид спорта – пулевая стрельба				
18	Пулевая стрельба в России. Устройство пневматической винтовки	25.10		
19	Устройство пневматической винтовки	14.11		
20	Функциональная подготовка стрелков	14.11		
21	Теоретические основы стрельбы	21.11		
22	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	21.11		
23	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	28.11		
24	Техника стрельбы из пневматической винтовки. Стрельба по мишеням из положения стоя без упора	28.11		
25	Стрельба по мишеням из положения стоя без упора	05.12		
26	Стрельба по мишеням из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку	05.12		
27	Стрельба по мишеням из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку	12.12		
28	Стрельба по мишеням из положения с колена	12.12		
29	Стрельба по мишеням из положения с колена	19.12		
30	Стрельба по мишеням лежа с упора	19.12		
31	Стрельба по мишеням лежа с упора	20.12		

32	Соревнования. Подготовка Туристическая юнармейца. Пулевая стрельба»	«Строевая юнармейца. Подготовка юнармейца»	20.12		
33	Уход, смазка и хранение оружия		26.12		
34	Уход, смазка и хранение оружия		26.12		
Специальная подготовка					
35	Автомат Калашникова. Понятие об устройстве и работе автомата		16.01		
36	Разборка и сборка автомата		16.01		
37	Разборка и сборка автомата		23.01		
38	Разборка и сборка автомата		23.01		
39	Разборка и сборка автомата		30.01		
40	Отработка нормативов по сборке – разборке АК-74		30.01		
41	Отработка нормативов по сборке – разборке АК-74		06.02		
42	Отработка нормативов по сборке – разборке АК-74		06.02		
43	Уход за автоматом, его хранение и бережение		13.02		
Медико – санитарная подготовка юнармейца					
44	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях		13.02		
45	Правила наложения повязок		20.02		
46	Правила наложения повязок		20.02		
47	Ушибы, растяжения связок, вывихи		27.02		
48	Переломы костей. Правила наложение шин		27.02		
49	Обморок, тепловой и солнечный удары		06.03		
50	Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца		06.03		
51	Некоторые способы безносилочной переноски раненых		13.03		
52	Понятия об инфекционных заболеваниях		13.03		
53	Уход за больными		20.03		
54	Эвакуация пострадавших		20.03		
Силовая подготовка юнармейца					
55	Техника безопасности на занятиях. Занятие в спортивном зале (круговая тренировка). Подвижная игра «Салки»		03.04		

56	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра по выбору учащихся	03.04		
57	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра по выбору учащихся	10.04		
58	Занятия в спортивном зале (круговая тренировка). Подвижная игра с мячом	10.04		
59	Занятия в спортивном зале (круговая тренировка). Подвижная игра с мячом	17.04		
60	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке	17.04		
61	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке	24.04		
62	Занятия в спортивном зале (круговая тренировка). Метание теннисного мяча	24.04		
63	Беговая дорожка. Выполняемые упражнения: ходьба, бег со средней скоростью. Подвижная игра «Пятнашки»	15.05		
64	Занятия в спортивном зале (круговая тренировка). Подвижная игра по выбору обучающихся	15.05		
65	Эстафета. Контроль практических навыков по изученным темам.	16.05		
66	Эстафета. Контроль практических навыков по изученным темам.	16.05		
67	Круговая тренировка. Прыжок в длину	22.05		
68	Круговая тренировка. Прыжок в высоту	22.05		
69	Круговая тренировка. Бег 100 метров	29.05		
70	Круговая тренировка. Прыжок в длину.	29.05		

Содержание тем учебного курса

1.Строевая подготовка юнармейца (7 часов)

Все, кто хочет воспитать в себе силу воли, мужество и решительность, ответственность перед коллективом, вступают в ряды юнармейцев.

10 января 1967 года на страницах газеты «Пионерская правда» был опубликован приказ №1 командующего игрой Героя Советского Союза маршала артиллерии В. И. Казакова, где ставилась задача по формированию батальонов и обучению юнармейцев. В состав юнармейского отряда входят: командир отряда, замполит, флаговый, редактор боевого листка, связист, санитар.

Подготовка юнармейцев в составе отряда включает в себя идейно-политическую работу, строевую, стрелковую, физическую, медико – санитарную подготовку, занятия по гражданской обороне и Правилам дорожного движения.

2.Туристическая подготовка юнармейца (10 часов)

Лучший способ изучения своего родного края, познания богатств природы - это путешествия, походы, экскурсии. Всем юнармейцам необходимо уметь: быстро и правильно устанавливать палатку, укладывать рюкзак, научиться преодолевать завалы, болота, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться картой и компасом.

Если вами при возникновении бедствия принято решение оставаться на месте аварии или в какой – то точке пути, то необходимо позаботиться о подаче сигналов бедствия.

Существуют несколько способов ориентирования на местности. Чтобы избежать ошибки, никогда не следует определять стороны света по одному признаку.

Заготавливая топливо для костра, помни: крупный, не тронутый гнилью валежник – отличное топливо.

Если человек не в пустыне и не дрейфует по океану, то найти воду он сможет. А вот в условиях автономного существования человека в природе в некоторых районах единственным источником пищи могут быть растения.

3.Спортивно – прикладной вид спорта – пулевая стрельба (17 часов)

Пулевая стрельба в России .Устройство пневматической винтовки. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Функциональная подготовка стрелков.

4.Специальная подготовка (9 часов)

Автомат Калашникова. Понятие об устройстве и работе автомата. Разборка и сборка автомата. Отработка нормативов по разборке – сборке АК – 74

5.Медико – санитарная подготовка юнармейцев (11 часов)

Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Правила наложения повязок. Оказание первой помощи при остановки дыхания. Некоторые способы безносилочной переноски раненых. Уход за больными. Эвакуация пострадавших

6.Силовая подготовка юнармейца (16 часов)

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале . Подвижные игры по выбору обучающихся. Бег на 100 метров .Прыжки в высоту , в длину. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса кружковой работы обучающиеся **должны знать:**

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- правила стрельбы из пневматической винтовки
- устройство автомата Калашникова

Должны уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;

-грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;

-оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

-выполнять основные действия, связанные с будущим прохождения воинской службы(строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);

Приобретение знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захватке в заложники, выработке убеждений и потребностей в соблюдении норм здорового образа жизни, владению навыками в области гражданской обороны, формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

Критерии оценивания

№ п/п	Оценивание	Знание учебного материала
1	хорошо	Ответы отличаются глубоким знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации; Показывают безошибочное оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях; Быстро и правильно выполняют основные действия, связанные с будущим прохождения воинской службы(строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
2	удовлетворительно	В ответах допускаются неточности, исправляемые только с помощью учителя, обучающиеся не могут сами выделить в учебном материале причинно-следственные связи, связать его с практикой. Допускают неточности оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Допускают неточности при выполнении основных действий, связанных с будущим прохождения воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебник для общеобразовательных учреждений ОБЖ – 10класс:М. П. Фролов под редакцией Ю. Л. Воробьева, Москва, АСТ: Астрель, 2008г.
2. Тематический сборник « Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»: А. Т. Смирнов, В. Я. Сюньков, Москва 1995 г.
3. Развернутое тематическое планирование ОБЖ 5 – 11 классы по учебникам под редакцией Ю. Л. Воробьева, Волгоград, издательство «Учитель». Автор-составитель Т. А. Мелихова.
4. Книга юнармейца. Сборник составил В.Б. Волошинов. Москва, издательство ДОСААФ СССР – 1989 год