

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Юндинская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Юндинская СОШ»)

Рассмотрено и принято  
На заседании Педагогического совета  
« 14 » апреля 2023г.  
Протокол № 6

Утверждаю  
Директор МБОУ «Юндинская СОШ»  
М.М. Касимова  
Приказ № 34 - ОД  
«10 » мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

«Юнармия»

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся 12-13 лет

Автор – составитель:  
Ковбаснюк Степан Олегович  
Учитель физической культуры

с. Юнда, 2023г.

с. Юнда, 2023г.

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка.....	3-5
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы .....	5-6
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	7

### **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

2.1.Календарный учебный график.....	8
2.2.Условия реализации программы .....	8
2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.....	8
2.4.Методические материалы.....	8-17
2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.....	18-20

### **Раздел 3.Список литературы**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- Уставом МБОУ «Юндинская СОШ»;
- Методическими рекомендациями департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Программой воспитания МБОУ «Юндинская СОШ».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

***Направленность программы:*** социально-гуманитарная.

***Уровень программы:*** ознакомительный

***Актуальность.***

Программа дообразования «Юнармия» является частью патриотического воспитания. В настоящее время необходимо и важно воспитывать в молодежи такие качества, как патриотизм, любовь к Родине, готовность посвятить свою жизнь служению ей, защите ее завоеваний – все это является одним из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленных в Законе «Об образовании».

В целях реализации вышеназванных принципов важнейшая из воспитательных возможностей программы кружка заключается в развитии у воспитанников гражданского отношения к спортивно-оздоровительной стороне жизни, физической культуре, к себе как здоровым и закаленным гражданам общества, готовым к труду и обороне Отечества.

Данная программа помогает выработать быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Укрепление этих качеств, приобщение к физической культуре происходит одновременно с общественно-политическим, умственным, нравственным и художественно-эстетическим развитием.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития.

***Отличительные особенности программы.***

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам

теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков видам летнего и зимнего полиатлона, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, дартс и т.п.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана ДЮСШ). Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

#### ***Новизна программы.***

Данная программа позволяет придать патриотическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

#### ***Педагогическая целесообразность.***

Из-за специфики вида (входит стрельба из пневматической винтовки) набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 10 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, техники безопасности, аутогенной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала. Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.), педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а также ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

**Адресат и практическая значимость программы «Юнармия»:** в работе объединяются учащиеся, в возрасте – 12-13 лет. Создаётся актив детей для оказания помощи изучения правил несения военной службы во всех классах начального и среднего звена через агитацию, пропаганду, конкурсы, игры, соревнования.

**Преимущество программы:** Изучение программы построена на освоении практических навыков военной службы.

Основано на межпредметных связях с такими предметами, как ОБЖ, физкультура, технология., география.

**Объём программы:** Программа рассчитана на 34 учебных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия равна продолжительности учебного часа и составляет 40 мин.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на один год обучения, с сентября 2023 года по май 2024 года. занятия будут проводится один раз в неделю. На освоение программы отведено 34 часов. Программа учитывает уровень способности обучающихся, возрастные и

гендерные особенности: при изучении тем предлагается выбор форм обучения и методов, применяется индивидуальный подход.

**Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса:** Состав группы – 14 человек. В объединение принимаются учащиеся 6 класса школы.

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий. Так как программа больше всего уделяет внимание пропаганде военной службы через реализацию творческих возможностей детей и подростков, то с этой целью предусмотрено использование таких форм проведения занятий:

- тематические занятия;

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Занятия будут проводится в МБОУ «Юндинская СОШ». Общее количество часов в год – 34 часа. Количество часов в неделю – 1 час. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** воспитание чувства патриотизма, формирование у подростков верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите.

**Задачи:**

- участие в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания детей и подростков;

- формирование социально-значимых качеств, умений и навыков, связанных со службой в вооруженных силах;

- формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;

- создание в коллективе атмосферы дружбы и взаимовыручки при проведении туристских походов, соревнований, смотров, конкурсов;

- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, самообладания, дисциплинированности и коллективизма

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	практика	теория	
1.	Организационное занятие.	1	-	1	Беседа.
2.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	1	-	1	Беседа, опрос.
3.	Огневая подготовка.	7	6	1	Сдача нормативов.
4.	Туристская подготовка.	7	6	1	Сдача нормативов.
5.	Физическая подготовка.	7	6	1	Сдача нормативов.

6.	Строевая подготовка.	7	6	1	Сдача нормативов.
7.	Тактическая подготовка.	2	1	1	Опрос.
8.	Медико – санитарная подготовка.	2	1	1	Зачет.
	<b>ИТОГО</b>	34	26	8	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Организационное занятие (1 час).**

Знакомство с обучающимися, записавшимися в объединение. Беседа о значении военно-патриотического воспитания. Требования к правилам и дисциплине военно – патриотического объединения (ВПО). Техника безопасности. Правила пользования инвентарем. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Расписание занятий.

### **2. Структура Вооруженных сил Российской Федерации.**

#### **Уставы Вооруженных сил РФ (1 час).**

История вооруженных сил РФ. Структура вооруженных сил РФ. Устав Вооруженных сил РФ. История создания Уставов ВС РФ. Военская присяга и порядок ее проведения. Права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношения между ними.

#### **3. Огневая подготовка (7 часов).**

*Теория.* Устройство АК – 74, меры безопасности. Условия выполнения нормативных упражнений (НУ).

*Практика.* Практическое выполнение упражнения из АК – 74. стрельба без пуль. Тренировка удержания винтовки, прицеливание. Соблюдение режима дыхания. Стрельба по квадрату 10x10. Стрельба по мишени с расстояния 10м. Стрельба из винтовки из положения стоя с упором.

#### **4. Туристская подготовка (7 часов).**

*Теория.* Укомплектование вещевого мешка. Подбор продуктов для похода. Правила использования туристского снаряжения

*Практика.* Разведение костра Приготовление пищи. Установка палатки. Карта. Топографические знаки и способы размещения их на карте. Компас «АНДРИАНОВА». Специальное туристское снаряжение. Правила использования туристского снаряжения. Организация туристского похода. Питание в туристском походе.

#### **5. Физическая подготовка (7 часов).**

*Теория.* Значение физической подготовки. Меры безопасности.

*Практика.* 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики или вольных упражнений. Подготовительная, основная, заключительная часть комплекса упражнений. Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

#### **6. Строевая подготовка (7 часов).**

*Теория.* Основы строевой подготовки. Строй и его элементы.

*Практика.* Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять», «Головные уборы надеть». Строевая стойка Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 1 шеренгу. Перестроение в колонну по 1, по 2, по 3. Строевой шаг по элементам на 4 счета.

#### **7. Тактическая подготовка (2 часа).**

*Теория.* Российские вооруженные силы на современном этапе. Назначение, состав, виды Вооруженных сил. Сухопутные войска, их состав и предназначение.

*Практика.* Сущность и виды ведения боя, его краткая характеристика.

#### **8. Медико – санитарная подготовка (2 часа).**

*Теория.* Понятие первой доврачебной помощи. Виды ран.  
*Практика.* Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях.  
Подручные средства для перевязок. Виды шин.

#### **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

##### **Знания:**

- знать историю создания ВС РФ;
- знать основы начальной военной подготовки;
- знать положение о статусе военнослужащего;
- знать КОНСТИТУЦИЮ Российской Федерации;
- знать общие положения Общевоинских уставов ВС РФ;
- знать материальную часть АК-74, его разборку и сборку, разряжение и снаряжение магазина;
- знать обязанности каждого гражданина по защите своей Родины.

##### **Умения:**

- уметь правильно использовать материальную базу ВПО во время занятий;
- уметь правильно использовать общевоинские уставы в повседневной жизни;
- уметь правильно выполнять I комплекс УГГ или вольных упражнений;
- уметь правильно готовить пищу, укомплектовывать вещевой мешок, установить палатку, развести костер, подобрать продукты;
- уметь правильно выполнять строевые приемы на месте;
- уметь правильно и без ошибок надевать противогаз, ОЗК.

##### **Навыки:**

- иметь навыки использования положения уставов во время занятий в ВПО;
- иметь навыки обращения с оружием АК-74;
- иметь навыки установки палатки и приготовления пищи;
- иметь навыки в использовании своей физической подготовленности в бою.

## Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	сентябрь	май	14	20	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие:

- оборудованного наглядными пособиями по ГО кабинета для теоретических занятий;
- импровизированной полосы препятствий для проведения тренировочных занятий;
- спортивной площадки;
- спортивного зала;
- туристского снаряжения для походов и экспедиций;
- видео- и фото аппаратуры;
- методической и справочной литературы, мультимедийных пособий.

Кадровые ресурсы: занятие проводит руководитель кружка

### 2.3 Формы аттестации

*Формы аттестации (контроля)* – устные опросы (индивидуальные, парные, групповые); наблюдение; участие в районных, межрайонных и республиканских соревнованиях по полиатлону, лыжным гонкам и бегу на различные дистанции.

### Оценочные материалы

Оценка результатов образовательной деятельности в ходе реализации программы осуществляется:

- по итогам выступления на соревнованиях различного уровня;
- по качеству подготовленных выступлений, докладов, сообщений;
- по количеству и качеству участия в походах;
- по итогам анкетирования, тестирования, решения ситуативных задач (в том числе и практических);
- по степени овладения учебным материалом;
- по итоговой сдаче нормативов.

### 2.4. Методические материалы

*Основные подходы к содержанию и организации образовательного процесса по программе «Юнармия»*

#### 1. Направление Организационное занятие.

##### Цели обучения

- Беседа о значении военно-патриотического воспитания.



- Изучение требований к правилам и дисциплине военно – патриотического объединения.
- Ознакомление с техникой безопасности и правилами охраны труда.

### **Требования к объему теоретических навыков учащихся**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- что такое дисциплина и требования к ней;
- правила поведения в воинском коллективе;
- основные требования безопасности и охраны труда;
- расписание занятий;
- правила ношения формы одежды;
- правила организации рабочего места;
- правила пользования инвентарем;

## **2. Направление «Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ»**

### Цели обучения

- изучение истории Вооруженных сил РФ;
- ознакомление обучающихся с жизнью и бытом воинских коллективов;
- совершенствование правового воспитания подростков;
- воспитание дисциплинированности, организованности и соблюдения порядка.

### **Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- что такое воинская дисциплина и требования к ней;
- обязанности дневального по роте;
- основные положения Устава Гарнизонной и караульной служб;
- правила поведения в воинском коллективе;
- воинские звания и правила вежливости.
- историю военных реформ в России эпохи Петра I;
- источники и духовные основы массового героизма Российских воинов при защите Отечества;
- выдающихся полководцев России;
- историю создания военной техники и оружия;
- военно-политические итоги Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
- этапы развития вооруженных сил Российской Федерации.

#### **Уметь:**

- грамотно применять требования общевойсковых уставов в повседневной деятельности;
- практически выполнять обязанности дневального по роте;
- практически выполнять обязанности часового.

Уставы Вооруженных Сил России представляют свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии. В них определены права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношений между ними. Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизнедеятельности войск, дают исчерпывающие указания по вопросам поддержания твердой воинской дисциплины, организованности и порядка.

При изучении положений Уставов, не связанных с практической деятельностью, применяются преимущественно методы рассказа, беседы, используются плакаты, диафильмы, учебные кинофильмы. Обязанности дневального и часового изучаются на практическом занятии на специально оборудованном месте.

В ходе изучения Уставов необходимо приводить примеры бдительного несения службы лицами суточного наряда, часовыми, рассказывать о героических поступках, совершенных воинами ВС как в мирное, так и в военное время.

Чтобы развить у учеников смекалку и помочь им сознательно усвоить положения Уставов, целесообразно в процессе занятий практиковать самостоятельную работу детей, а проверку знаний проводить не только методом опроса, но и специально создаваемой игровой обстановкой, требующей от учащихся принятия самостоятельных действий дневального, часового и т.д. В результате изучения общевоинских Уставов ученики должны знать их законодательную основу.

Знания и навыки, полученные на занятиях по Уставам должны совершенствоваться на всех занятиях и при проведении военно-спортивных мероприятий.

Целесообразно накануне занятий рекомендовать отдельным ученикам подготовить фиксированное выступление "Чему учит военная история?" или "Воспитание историей как важное средство в деле подготовки вооруженных защитников Родины". Это поможет слушателям лучше разобраться в существе вопроса, расширит кругозор и углубит знания в отечественной истории.

Акцентировать внимание подростков, что на протяжении веков у нашего народа о войне сложилось устойчивое представление как о страшной беде.

Отсюда и отношение к вооруженной защите Отечества было святым, благородным делом. Честь, достоинство, верность присяге, мужество, храбрость в данном случае тоже можно рассматривать как одну из духовных основ воспитания подростков.

Завершая изложенные темы, руководителю занятия целесообразно обратить внимание на следующее: воспитательный процесс

- это комплексное использование всех средств, начиная с организации жизни и боевой учебы воинов и кончая собственно-духовными средствами воздействия на личность.

Эффективность применения последних зависит не только от духовного потенциала, но и от материальных и социальных условий жизни. Кроме того, необходимо использовать литературу по военной истории государства, о боевых традициях Вооруженных Сил России, документы и мемуары, раскрывающие природу подвига и массового героизма Российских воинов в далеком прошлом и в настоящее время.

### **3. Направление «Огневая подготовка»**

#### **Цель обучения:**

Дать первоначальные знания по устройству стрелкового оружия, правилам ведения огня из него и приобрести навыки в практической стрельбе.

#### **Требования к объему теоретических и практических навыков учащихся**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- меры безопасности при обращении с оружием;
- инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище;
- устройство малокалиберной и пневматической винтовок, автомата Калашникова, взаимодействие частей, подготовку к стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения;
- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- правила соревнований;
- основы внутренней и внешней баллистики;
- устройство ручных осколочных гранат.

#### **Уметь:**

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным и подвижным целям в соответствии с приемами и правилами;

- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- выполнять упражнения по метанию ручных осколочных гранат.

Обучение проводится в соответствии с программным материалом, на основании которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий.

Целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка, т.е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе /изготовке/ и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное время пребывания в позе изготовления без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

Занятия по материальной части оружия должны обеспечиваться изучаемыми образцами в таком количестве, чтобы обучаемые могли практически изучать оружие /разбирать, собирать, производить осмотр и др./

С первого же занятия необходимо приучать учеников к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил бережения, осмотра оружия и подготовки к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние оружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков характерной ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении /толчок плечом приклада, дергание за спусковой крючок/. Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных уроков, так и постоянно в процессе практических занятий.

Руководитель занятий (ком. взвода, ком. отделения) обязан тщательно готовиться к каждому занятию и проводить его по плану-конспекту. План-конспект должен отражать тему, цель и задачи занятия, учебные вопросы и их содержание, время на каждый вопрос, а также материально-техническое обеспечение. Должна быть соблюдена методическая последовательность в изучении учебного материала, его дозировка по времени или количеству повторений.

Командир взвода должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае систематического отставания отдельных курсантов следует вести с ними дополнительные занятия.

Начальное обучение приемам ведения стрельбы проводится в форме беседы в процессе которого используются:

- рассказ и показ руководителем приема или действия в целом;
- повторение приема по элементам с подробным объяснением;
- выполнение обучаемым разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- тренировка в выполнении приемов до их освоения;

Правила обращения с оружием и инструкцию по мере безопасности в тире и на стрельбище обучаемые должны твердо знать и выполнять еще до перехода к занятиям по практической стрельбе. Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

*Подготовительная часть* - построение взвода, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указание на что обратить особое внимание.

*Основная часть* - решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении технике стрельбы - тренировка без патрона и практическая стрельба.

*Заключительная часть* - разбор хода занятий, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

По окончании занятий ученики проводят чистку оружия. Изучение вопроса "Назначение и боевые свойства ручных гранат" необходимо проводить на макетах гранаты и запала. Используя имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, следует показать курсантам составные части гранат и рассказать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить особое внимание курсантов на то, что запалы всегда находятся в боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается. Для проверки усвоения опросить 2-3 учеников, ознакомить обучаемых с мерами безопасности во время броска, так как при взрыве гранат образуется большое количество осколков.

Руководитель занятий вначале сообщает, каким образом подготовить гранату к броску, а затем показывает практически, как это сделать. Затем проводит тренировку.

Обучение и воспитание будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

#### **4. Направление «Туристская подготовка»**

##### Цели обучения:

- изучение основ туристкой подготовки;
- изучение правил подготовки и использования туристского снаряжения;
- изучение основ ориентирования по компасу и карте;

##### **Требования к объему теоретических и практических навыков**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

##### **Знать:**

- основные сведения по истории развития туризма в России, виды туризма, правила, нормы поведения туристов;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире;
- требования предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового туристского снаряжения;
- виды топографических карт;
- основные требования движения группы на маршруте;
- способы преодоления препятствий;
- технику вязки узлов;
- основные требования к организации привалов и биваков;
- основные типы костров и их назначение;
- меры безопасности при обращении огнем

##### **Уметь:**

- составлять перечень личного и группового снаряжения;
- заполнять маршрутные документы;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- определять и описывать основные географические объекты;
- измерять и строить азимут;
- двигаться по азимуту при помощи компаса;
- соблюдать правила и режим движения.

## 5. Направление «Физическая подготовка»

### Цели обучения:

- укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
- овладение прикладными навыками и развитие физических и психологических факторов, качеств, необходимых для физического совершенствования.
- воспитывать волю, смелость выносливость, дисциплинированность и упорство в достижении цели.

### **Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов**

#### В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии;
- содержание физических упражнений по программе;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- меры предупреждения травматизма.

#### **Уметь:**

- совершать кроссы по среднeperесеченной местности, совершать марши на лыжах, марш/бросок в составе отделения (группы), плавать любым способом;
- преодолевать препятствия единой полосы препятствий;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять приемы рукопашного боя.

В целях повышения общей физической подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Практические занятия по физической подготовке проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой при постоянном контроле со стороны преподавателя.

Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и состязательного метода;
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Руководители занятий по физической подготовке должны учитывать возрастные особенности детей. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения. Например: на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения на занятиях по легкой атлетике - силовые.

Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физ. упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1,5 - 2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 мин.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями (гантелями, гириями, ящиками с песком). Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д.

В комплексные занятия можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метание, преодоление препятствий, переползания, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усилие незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества, при увеличении усилия - вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 сек. повышает скоростно-силовую выносливость.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения /бег, ходьба на лыжах/ с постепенным увеличением продолжительности выполнения упр. от 5 до 50 мин. /лыжные гонки на 10 км./

По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70 % максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть урока включается 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы. Скорость и длительность вращения /поворотов/ повышается постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций /головокружение, рвота/ упражнения с вращением /поворотами/ распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45 с.

На занятиях по лыжной подготовке упражнения с вращениями /поворотами/ можно включать в комплекс скоростно-силовых упражнений продолжительностью 8-10 мин., который выполняется после разучивания техники лыжных походов по учебному кругу. Лыжи при этом снимаются.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводятся в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово его показать в целом;
- разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения;
- показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутными объяснениями техники выполнения и мер безопасности.

Разучивание проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков:

Способы разучивания:

- в целом, если упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам невозможно;
- по частям или по разделениям, если упражнение сложное и его можно расчлнить на отдельные части;
- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнять в целом нельзя из-за трудностей, а расчлнить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом. Тренировка

- это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

Последовательность тренировки:

- в простой обстановке;

- после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности.

### Учебные нормативы

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
Подъем переворотом	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30
Бег 100 метров	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров	12,45	13,0	13,25
Бег 10x10 метров	28	29	30
Полоса препятствий (сек.)	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 гр.	35	30	25
Прыжки в высоту	135	130	115
Прыжки в длину	440	390	340
Марш - бросок 5 км.	29	30	31
Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30

### 6. Направление «Строевая подготовка»

#### Цели обучения:

- привитие учащимся аккуратность, дисциплинированность и внимательность;
- выработка умений выполнять одиночные строевые приемы и действия в составе отделений, взводов;
- развитие ловкости и сноровки, исполнительности;
- совершенствовать командирские качества командиров отделений, взводов.

#### **Требования к теоретическим и практическим навыкам курсантов**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны :

#### **Знать:**

- общие положения строевого Устава;
- свои обязанности перед построением и в строю.

#### **Уметь:**

- образцово выполнять одиночные строевые приемы, без оружия и с оружием;
- умело действовать в составе отделения, взвода.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания учащихся оборонно-спортивного класса. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаживание подразделений группы в пешем порядке, строевые смотры.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа командиром взвода строевого приема /Делай как я/, краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым курсантом. В строевом обучении следует идти от простого к сложному. Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединять элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Организация и проведение занятий во взводе: Зам.командира взвода выстраивает взвод на месте занятия в двухшереножном строю, докладывает ком.взвода о готовности к занятию и наличии людей.

Комвзвода, выслушав рапорт, подает команду зам.комвзвода "Встать в строй", затем осматривает курсантов и , подав команду "Вольно", "Заправиться", приказывает устранить недостатки во внешнем виде. Подает команду "Смирно" и проводит занятие по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделением с кратким пояснением его элементов;
- разучивание курсантами показанного приема;
- тренировка в составе отделения, взвода.

## **7. Направление «Тактическая подготовка»**

### Цели обучения:

- изучение тактических приемов, привитие практических навыков в действиях одиночного солдата и отделения на поле боя;
- воспитание высоких морально – боевых качеств: выносливости, выдержки, инициативы;
- привитие командных навыков в управлении отделением и взводом.

### **Требования к объему теоретических и практических навыков**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- обязанности личного состава отделения;
- основы организации и ведения боя отделением;
- организацию и боевые возможности отделения и взвода;
- организацию, вооружение отделения, вода вероятного противника;
- сигналы управления отделением;
- основы организации боевого обеспечения подразделения;
- основы организации и способы осуществления радиационной, химической и биологической защиты;
- номенклатуру и условные знаки на топографических картах.

#### **Уметь:**

- передвигаться различными способами на поле боя;
- умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности;
- проводить специальную обработку;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью;
- оборудовать окопы, устанавливать различные заграждения, преодолевать заграждения, установленные противником.

Тактическая подготовка проводится в форме теоретических, практических занятий и двухсторонней тактической игры на местности. Теоретические занятия проводятся в классе, используя плакаты, макеты, учебные фильмы.

Тактико-строевые занятия проводятся на местности. При отработке вопросов создается тактическая обстановка. Тактические приемы отрабатываются сначала по элементам, а затем в целом. Ошибки, допускаемые учащимися, могут исправляться без остановки занятий, путем подачи дополнительных команд (сигналов) или с остановкой и повторением приемов, действий после разбора ошибок. Лучший метод исправления ошибок - это показ с последующей тренировкой.

Тактическая обстановка создается в таком объеме, который необходим для сознательного усвоения, изучаемого приема, действия.

Обозначение действий противника может осуществляться заранее подготовленными учащимися. При этом используются мишени и макеты огневых средств и техники, а также имитационные средства.



При подготовке детей к занятию необходимо напомнить им положение боевого Устава, обязанности солдата в бою и меры безопасности.

Передвижения к месту практических и тактико-строевых занятий и обратно целесообразно использовать для отработки действий по сигналам оповещения, преодолению зараженных участков местности, для отработки нормативов.

Двухсторонняя военная тактическая игра на местности является высшей формой обучения, проводится в период полевого выхода в летний военно-спортивный оздоровительный лагерь.

Целью военной тактической игры является совершенствование навыков по действиям солдата в современном бою, выработки у них физической выносливости, морально-психологической устойчивости. В ходе военной игры все учебные вопросы отрабатываются в строгой последовательности, на фоне единой тактической обстановки. Каждый последующий вопрос является продолжением предыдущего. Занятия в ходе военной игры проводятся на местности, позволяющей обучать ведению различных видов боя по маршруту протяженностью 10-15 км.

Для проведения военной игры на крупномасштабной карте /схеме/ разрабатывается план, который включает: тему, учебные и воспитательные цели, время проведения, состав обучаемых, нормы расхода имитационных средств; тактический замысел /положения подразделений и боевые задачи вышестоящего подразделения, боевые задачи обучаемого подразделения и соседей /; этапы военной игры, их продолжительность, учебные вопросы и время на их отработку; маршрут полевого выхода, места отдыха; мероприятия, проводимые руководителем игры; порядок выхода личного состава на тактические занятия, время окончания игры, место и время проведения разбора.

При подготовке к военной игре необходимо составить строевой и боевой расчеты по штату мотострелковой роты. Для проведения игры создается штаб руководства и назначаются посредники.

## **8. Направление «Медико-санитарная подготовка»**

### Цели обучения:

- изучение основ анатомии и физиологии человека;
- изучение приемов первой медицинской помощи при различных повреждениях.

### **Требования к объему теоретических и практических навыков**

В результате изучения учебных тем по направлению обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- основные понятия анатомии и физиологии человека;
- понятия об органах и системах органов, организме человека;
- понятия о скелете и его функциях;
- понятия о мышцах и их функциях в организме человека;
- строение нервной системы человека;
- строение органов кровообращения и их функциях в организме;
- строение моче – половой системе человека и ее функциях в организме человека;
- основы медицинской помощи при различных повреждениях организма человека;
- способы переноски и транспортировки пострадавшего.

#### **Уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях организма;
- накладывать стерильные повязки, при ранениях различной тяжести;

При обучении, особенно в начальный период, следует использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры.

При проведении практических занятий целесообразно привлекать медицинского работника.

### **Формы обучения и виды занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

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

Программа воспитания МБОУ «Юндинская СОШ» на 2021-2026 годы (далее – Программа) разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утверждённая 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Федеральными государственными образовательными стандартами (далее - ФГОС) общего образования.

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Воспитательная программа является обязательной частью основных образовательных программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Юндинская средняя общеобразовательная школа" и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать школу воспитывающей организацией.

Программа воспитания призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов, определенных ФГОС:

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

Программа воспитания – это не перечень обязательных для школы мероприятий, а описание системы возможных форм и способов работы как с детьми, так и родителями-проведение родительских собраний с приглашением воинов локальных войн

К программе воспитания прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы.

Программа воспитания не является инструментом воспитания: обучающегося воспитывает не документ, а педагог - своими действиями, словами, отношениями. Программа позволяет педагогам МБОУ «Юндинская СОШ» скоординировать свои усилия, направленные на воспитание школьников.

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечание</b>
----------	--------------------	---------------	--------------	-------------------

1	День солидарности в борьбе с терроризмом	Формирование личностных качеств таких, как сочувствие жертвам терактов, неприятие насилия и терроризма, толерантность	сентябрь	
2	Всероссийская акция «Капля жизни», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Воспитание чувства ответственности за свою жизнь и здоровье, а также за жизнь других людей.	сентябрь	
3	Акция «Трагедия Беслана в наших сердцах»	Воспитывать у детей чувство патриотизма, мужество, ненависть к насилию и жестокости.	1 неделя сентября	
4	Информационная выставка «Профилактика терроризма и экстремизма» Беседа-обсуждение «Учись управлять своими эмоциями. Профилактика экстремизма и терроризма(с приглашением сотрудника полиции)	Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия	Сентябрь	
5	Осенний кросс	Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, потребности к постоянному физическому совершенствованию	Третья неделя сентября	
6	День пожилого человека. День добрых дел	Развивать артистичность, выразительность исполнения стихотворений, песен	октябрь	
7	Шашечный турнир	Развивать интеллектуальные способности, самообладание, эмоциональную устойчивость, спортивный азарт, волю к победе	октябрь	
8	Акция «Добро» международный день слепых	Воспитание нравственных, гуманных отношений к окружающим людям	октябрь.	
9	Спартакиада по волейболу	популяризация волейбола и повышения спортивного мастерства	3 и 4 неделя ноября	
10	День волонтера. Акция «День добрых дел»	учить детей анализировать свои поступки и поступки других	ноябрь	
11	День памяти «Помни, не забудь!» (трагедия	развитие чувства собственного достоинства и умения уважать	декабрь	

	Холокоста)	достоинство других		
12	День полного освобождения Ленинграда фашисткой блокады. Акция «Блокадный хлеб»	Пробудить в детях чувство сострадания и гордости за стойкость своего народа в период блокады Ленинграда и на протяжении всей Великой Отечественной войны	4 неделя января	
13	День Защитников Отечества. Конкурсная программа «А, ну-ка, мальчики»	Воспитывать уважение к профессии военнослужащего	февраль	
14	Спортивно-военизированная игра «Зарница»	Сплочение коллектива, воспитание у молодого поколения духа патриотизма	февраль	
15	Спартакиада по лыжам	Повышение спортивного мастерства и укрепление здоровья	Февраль-март	
16	Мероприятие, посвященное воссоединению Крыма и России	познакомить учащихся с историей воссоединения России и Республики Крым	Февраль-март	
17	Всемирный день здоровья	стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - повышение сопротивляемости организма детей к различным заболеваниям	Апрель-май	
18	Рекорд Победы	вовлечение подростков и молодежи в общественно-полезную социальную практику	Апрель-май	

### Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Подтягивание на перекладине	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
Подъем переворотом	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30
Бег 100 метров	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров	12,45	13,0	13,25
Бег 10x10 метров	28	29	30
Полоса препятствий (сек.)	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 гр.	35	30	25
Прыжки в высоту	135	130	115
Прыжки в длину	440	390	340
Марш - бросок 5 км.	29	30	31

Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30

### Раздел 3. Список литературы

#### Для учителя

- 1.Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
- 2.Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
- 3.Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
- 4.Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
- 5.Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
- 6.Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
- 7.Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
- 8.Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военнопатриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
- 9.Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
- 10.Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
- 11.Научно-методический журнал «Классный руководитель»

#### Для детей

1. «Патриот отечества» №9,2004 г.
- 2.Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
- 3.Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
- 4.Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
- 5.Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
- 6.Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.
- 7.Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
- 8.Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006 г.
- 9.Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
- 10.Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
- 11.Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
- 12.Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006 г.
- 13.Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
- 14.<http://www.bibliofond.ru>