

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ НОВГОРОД**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №20»

Принята на  
педагогическом совете № 1  
от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ «Школа №20»  
от 30.08.2023 №229-од

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
ПДО ВПО «Юнармия»**

Срок реализации 2 года  
Возраст детей 12 – 17 лет

Автор: педагог  
дополнительного образования  
Ю.А. Чумаченко

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Актуальность программы дополнительного образования детского военно-патриотического объединения «ЮНАРМИЯ» (далее ПДО ВПО «ЮНАРМИЯ») обусловлена интересом в детско-подростковой среде к всероссийскому детско-юношескому военно – патриотическому общественному движению «ЮНАРМИЯ» (далее Движение ВВПОД «ЮНАРМИЯ»).

Обучение по ПДО ВПО «ЮНАРМИЯ» дает возможность вступить в Движение ВВПОД «ЮНАРМИЯ» и продолжать развиваться в этом Движении, находясь в своём образовательном учреждении по месту жительства по адаптированной программе к условиям образовательной среды.

Согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» регламентируется необходимость создания системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности. При этом в рамках осуществления деятельности по патриотическому воспитанию детей и молодежи особое внимание должно уделяется взаимодействию с институтами гражданского общества и общественными некоммерческими организациями. Одной из форм вовлечения детей и молодежи в активную социальную практику в Российской Федерации является участие детей и молодежи Движении «ЮНАРМИЯ».

В соответствии с Уставом Движения «ЮНАРМИЯ», основными его задачами являются воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма; изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины; развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей; формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; укрепление физической закалки и физической выносливости; активное приобщение молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству соответствуют основным направлениям воспитательной работы проводимой

в образовательных организациях общего среднего образования и дополнительного образования.

**Особенность программы** является

- 1) адаптация целей и задач Движения «ЮНАРМИЯ» под содержание дополнительной образовательной деятельности МБОУ «Школа №20»;
- 2) модульный характер изучения на основе сочетания теории с практикой;
- 3) построение педагогического процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников программы;
- 4) учёт зоны ближайшего развития, которые определяют возможности участников программы;
- 5) направленность воспитательного процесса на развитие самовоспитания, самообразования участников программы;
- 6) учёт разнообразных видов деятельности (игра, творчество, общение, учение, труд);
- 7) вариативность форм проведения занятий как урочных, так и внеурочных.

Программа ПДО ВПО «ЮНАРМИЯ» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования в зоне ближайшего развития);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, соревнование, портфолио).

Программа носит межпредметный характер с использованием тем из предметов история Отечества, физическая культура, ОБЖ, география, анатомия человека, обществознание, право. После вступления в ряды

движения «ЮНАРМИЯ» учащиеся носят форму юнармейцев, обращаются к друг другу по Уставу и имеют знаки различия по годам обучения.

**Объём программы:**

Программа рассчитана на **68 часов** (36 ч. – теория, 32 ч. – практика). Вариативная часть – **34 часа** (исследовательская деятельность – 9 ч., проведение выездных мероприятий – 25 ч.). Итого: **102 часа в год.**

**Наполняемость группы:**

15 человек – 1 – ый год обучения

15 человек – 2 – ой год обучения

Возраст обучающихся: 11-17 лет

1 год обучения учащиеся 11-16 лет,

2 год обучения учащиеся 12-17 лет.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятий 45 мин – теория, 45 мин – практика. Такой режим занятий обусловлен необходимостью проводить практические занятия сразу после изучения теории, с целью закрепления знаний и приобретения практических навыков.

**Срок реализации программы** – 2 года.

В военно-патриотическое объединение принимаются подростки в возрасте от 11 до 17 лет на добровольной основе. Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей, заявление, на территории Красноярского края регистрация в приложении «Навигатор дополнительного образования Красноярского края».

Для успешной реализации программы педагогом осуществляется мониторинг образовательных результатов обучающихся, ведется портфолио юнармейца (достижения в мероприятиях индивидуального и командного типа), диагностика личностных достижений учащихся, с помощью методик (анкетирование, творческие конкурсы, смотры-конкурсы, наблюдение роста авторитета в команде и коллективе по диагностическим методикам А.Н. Лутошкина), положение личности в коллективе с помощью методики социометрии (методика Дж. Морено), ведение карт «Динамика личностного развития обучающихся» 2 раза в год по блокам: организационно-волевым качества, ориентационные свойства личности, поведенческие характеристики, диагностика коммуникативных навыков.

**Формы занятий:** фронтальная, групповая.

В учебном классе (кабинете ЮНАРМИИ):

- теоретические занятия и исследовательские работы;
- семинары, практикумы, конференции;

- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- изучение биографической и специальной литературы;
- инструктаж;

#### В спортзале:

практические занятия по строевой подготовке, физической подготовке и военно-спортивным дисциплинам (тренировки по самообороне и приёмам самообороны), подготовка к сдаче норм ГТО.

#### Выездные мероприятия:

- встречи с участниками событий локальных конфликтов и экспертами в области военно-патриотического воспитания;
- тренинги по подготовке к военно-спортивным играм;
- туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;
- участие в школьных и городских военно-спортивных соревнованиях;
- участие в вахтах памяти, уход за памятными местами, караульной службе.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Совершенствование системы гражданско-патриотического и правового воспитания, формирование законопослушного, антиэкстремистского и антитеррористического поведения несовершеннолетних учащихся, всестороннее развитие личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, повышение в подростковой среде авторитета и престижа военной службы, воспитание любви к малой Родине и Отечеству, а также сохранение и преумножение патриотических традиций, формирование у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

1. углубить знания по датам воинской славы из истории Отечества и вклада участников фронта и тыла Нижегородской области в Победу в Великой Отечественной войне *через исследовательскую деятельность и участие в выездных мероприятиях;*
2. приобретение и совершенствование навыков строевой, огневой (стрелковой), медицинской, военно-спортивной, туристической подготовки *на практических занятиях и через участие в мероприятиях, конкурсах, эстафетах, соревнованиях, фестивалях районного и городского уровня г. Красноярска;*

### **Развивающие:**

1. формирование потребности личностного роста воспитанников:
  - в постоянном пополнении своих знаний, определенных содержанием данной программы;
  - в укреплении своего здоровья, через тренировочный комплекс мероприятий и подготовки к сдаче норм ГТО;
  - приобретения знаний и навыков способов действий в чрезвычайных ситуациях, *отработки практических навыков на специальных тренажерах и оборудовании;*
2. приобретение знаний и навыков рукопашного боя, приёмов самообороны *на специально организованных уроках-тренингах и сотрудничество с физкультурно-спортивными секциями в школе;*
3. психологическая подготовка подрастающего поколения к военной службе и организация встреч с сотрудниками силовых ведомств (МВД, ГИБДД, МЧС, ГУФСИН, ФСБ, сотрудниками военкомата, ветеранами-интернационалистами)
4. формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки *через участие в:* акциях, конкурсах, соревнованиях, интеллектуальных и военно-спортивных играх, волонтерских и флагманских программах, реализуемых отделом молодёжной политики г. Красноярск, Вахте Памяти, караульной службе на Посту № 1, сдаче нормативов и получение наград за достижения, как в личном, так и в командном первенстве среди участников объединения;
5. подготовить участников образовательной программы к вступлению во *всероссийское Движение «ЮНАРМИЯ» через посвящение и зарегистрировать учащихся в реестре юнармейцев города Красноярск не позднее, чем учащийся закончит программу обучения;*
6. развитие памяти, логического мышления через специально организованные интеллектуальные игры и проведение нетрадиционных форм уроков, при изучении теоретического материала.

### **Воспитательные:**

1. воспитание морально-волевых качеств личности на практических занятиях и мероприятиях *через поддержание дисциплины и стремление к лучшему результату;*

2. воспитание уважения к Российской армии *через приобщение учащихся к участию в движениях волонтеров, юнармейцев, постовцев и изучению подвигов личного и массового характера в истории Отечества;*

3. формирование чувств взаимоуважения и взаимопонимания и взаимоподдержки, чувства коллективизма *через командные игры и тренировки;*

4. воспитать у подростков способности к лидерству, способности в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива, *назначая из личного состава командиров отделения и его заместителей, разделяя конкретные задачи между участниками, учить работать в паре и в группе* при проведении теоретических и практических занятий.

### **1.3. Планируемые результаты программы.**

- разработана процедура вступления в ряды Движения «ЮНАРМИЯ»;
- знания и навыки по начальной военной подготовке;
- исследовательские работы учащихся по истории малой родины и выдающихся личностей в истории государства;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- повышение процента учащихся, сдавших нормативы ГТО и вступивших в ряды Движения «ЮНАРМИЯ»;
- лидерские качества, умение работать в команде.

#### **Способы определения результативности.**

- в процессе обучения учащиеся вступают в ряды всероссийского Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ», их вносят в единый реестр Движения, выдают Книжку юнармейца.
- после прохождения модуля по начальной военной подготовке, учащиеся сдают тест на знание основных понятий Строевого Устава РФ, тест на знание тактико-технических характеристик АК-74, основного стрелкового оружия ВС РФ, демонстрируют умение одиночных строевых приёмов и в составе отделения, сдают нормативы по строевой и огневой подготовке. Через ознакомительные уроки о нормативах ГТО, демонстрацию их выполнения, тренинги по ОФП, самостраховке, самообороне, учащиеся мотивированы на подготовку к сдаче нормативов по ОФП и значков ГТО. Таким образом, личностными результатами достижений будет являться также и участие каждого юнармейца в военно-патриотических мероприятиях, соревнованиях военно-прикладных видов спорта, получение наград в таких мероприятиях как «Пост № 1».

«Отличник юнармеец», грамоты и дипломы призеров военно-патриотических мероприятий в личном и командном зачёте. Навыки, полученные в ходе практических занятий и их результаты, заносятся в Тетрадь юнармейца Книжку юнармейца.

- темы исследовательских работ на уроках выполняются как домашнее задания, оцениваются руководителем.

- результаты личностного роста, коммуникативных навыков, умений проявлять инициативу и свою роль в команде выявляет руководитель с помощью методик диагностики личностных результатов, результаты фиксируются в карточке юнармейца 2 раза в год, в начале года (октябрь) и в конце учебного периода (апрель). Личное отношение по темам гражданского долга, исполнением своих прав и обязанностей в обществе среди сверстников, роли ученика, роли члена семьи, роли гражданина города и своей страны выявляется с помощью анкетирования и опроса, в ходе дискуссий, наблюдений за поступками, умению выходить из конфликтных ситуаций.

- в процессе обучения каждому учащемуся должна быть предоставлена возможность проявить свою инициативу, выполнить ответственные поручения, стать участником индивидуального или командного тренинга, руководителем проектной команды, уметь выполнять функции командира отделения, понимать ответственность перед командой за общий результат, уметь поддерживать товарищей. Результатом таких возможностей должно стать повышение авторитета учащегося среди сверстников, его роли в коллективе, которая определяется с помощью методики социометрии.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: смотр – конкурс Песни и строя, смотр – конкурс показательных выступлений, портфолио достижений, награды за отличные успехи и достижения, соревнования по стрельбе, соревнования по ОФП в командном зачёте, участие команды юнармейцев в соревнованиях районного и городского уровня. Избрание в актив юнармейцев, сформированных в отряд юнармейцев школы «Патриот». Ведётся учет результатов достижений учащегося вне занятий, активность в общественной жизни школы и города, спортивные и творческие достижения, учебные результаты, поддерживается обратная связь с родителями и классными руководителями. На основании этого составляются рекомендации для поступления в высшие учебные заведения, профориентация, рекомендательные письма в военкомат, о направлении учащегося в ряды ВС РФ по желанию юнармейца. Руководителем отряда и руководством школы пишется ходатайство на лучших юнармейцев для участия в краевых мероприятиях «Лучший



юнармеец». По окончании курса учащемуся выдается диплом о прохождении курса с выставлением зачётных оценок по основным модулям программы с подписью начальника штаба РО ЮНАРМИИ по Нижегородской области, родителям выдаётся Благодарственное письмо. За высокие достижения по сдаче нормативов ГТО и Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ» при поступлении в высшие учебные заведения начисляются дополнительные проходные баллы.

**По итогам изучения программы учащиеся должны:**

**Знать:**

**1 год обучения**

- даты воинской славы России, фамилии великих полководцев и флотоводцев России;
- символы государства, родного края и города (гимн, герб, флаг), Движения «ЮНАРМИЯ»;
- состав ВС РФ, звания и знаки различия ВС РФ, Устав Движения «ЮНАРМИЯ»;
- основы и принципы оказания первой доврачебной помощи до прибытия скорой помощи;
- основы стрельбы из пневматического оружия и виды стрелкового оружия;
- основы пешего туризма и физической подготовки, нормы ГТО.

**2 год обучения**

- даты воинской славы, фамилии Маршалов Победы, героическую историю Городов-героев, статуты основных орденов и медалей ВОВ;
- символы и знаки различия ВС РФ, основные положения строевого устава и устава караульной службы;
- ритуалы воинской славы, церемоний почетной караульной службы;
- основы и принципы оказания первой доврачебной помощи в ЧС;
- тактико – технические характеристики стрелкового оружия на примере АК – 74М, пневматического оружия;
- основы туризма, приемы самостраховки и самообороны.

**Уметь:**

**1 год обучения**

- выполнять строевые одиночные упражнения и в составе подразделения;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- стрелять из пневматического оружия, уметь производить неполную сборку-разборку АК-74;
- ориентироваться на местности по местным признакам;
- останавливать кровотечение, выполнять искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца на тренажёре, накладывать шины и

производить асептическую повязку на рану, проводить иммобилизацию пострадавшему по ситуационным задачам на ассистентах.

## **2 год обучения**

- выполнять строевые упражнения в составе подразделения почётной караульной службы, парадных подразделений;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и ориентироваться по картам;
- выполнять приёмы самостраховки и самообороны;
- оказывать помощь при ожогах и отморожениях, способы транспортировки пострадавших;
- создавать боевые листки.

### **Учащиеся могут получить возможность:**

- знать общевоинские Уставы ВС РФ;
- стать участником караульной службы на Посту № 1, Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ»;
- получить знак ГТО;
- получить основы туристических навыков, навыки горно-штурмовой и медицинской подготовки;
- стать членами волонтерского движения и Российского движения школьников.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание программы.**

*Программа на каждом году обучения имеет циклический характер без изменения общей тематики разделов, но с изменением глубины изучения по теории и увеличению требований по отработке практических навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Таким образом, реализуется принцип дифференцированного подхода, единого стиля преподавания, преемственность и учёт результатов обучения, возможность работать в одной команде и одновременно возможность индивидуального роста. Это позволяет проводить занятия как одновременно (24 человека), или разделяя общее количество юнармейцев на отделения (12 человек) в зависимости от задач и цели урока, типа урока и имеющегося оборудования.*

### **I Раздел. «Подготовка по основам военной службы»**

Темы данного раздела составлены с целью содействовать развитию индивидуальности учащихся, формированию физических и нравственных качеств, навыков, необходимых для успешной подготовки к прохождению военной службы, военно-профессиональной ориентации учащихся и формирование у молодёжи заинтересованности к военной службе.

*Инвариантная часть.* Занятия проводятся по модулям: строевая, огневая, элементы тактической подготовки, медицинская подготовка, ориентирование на местности, изучение Уставов вооруженных сил РФ.

*Вариативная часть.* Участие в военно-патриотических мероприятиях. Посещение памятников героям войны, музеев и военных частей силовых ведомств, военных кафедр высших образовательных учреждений, патриотических выставок. Проведение тематических вечеров: встречи с военнослужащими, офицерами и участниками войн.

### ***1. Модуль «Строевая подготовка»***

#### ***1-й год обучения***

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о выполнении строевых приемов. Общие положения Главы 1. Строи и управление ими. Статьи 1-24: строй, шеренга, фланг, тыл, интервал, дистанция, виды строя, колонна и другие. Строевые приёмы и движения без оружия.

Команды, подаваемые при строевой подготовке. Предварительные и исполнительные команды.

Тренировки строевых приемов. Строевая стойка, строевой шаг, перестроение, повороты на месте и в движении, приветствие, подход и отход от начальника.

#### ***2-й год обучения***

Строевые приемы в движении и движение с макетами оружия. Строевые приемы: строевая стойка, перестроение, повороты на месте и в движении, строевой шаг, воинское приветствие, подход к начальнику и отход от него. Рапорт. Воинские торжественные ритуалы.

### ***2. Модуль. «Огневая подготовка»***

#### ***1-й год обучения***

История создания стрелкового оружия.

Устройство и назначение автомата Калашникова АК-74 М.

Назначение, устройство пневматического оружия. Принцип действия.

Хранение и техника безопасности при обращении с оружием. Техника стрельбы из пневматического оружия.

Основные упражнения по стрельбе из пистолета, винтовки М-512 (электронный тир).

Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки и спортивной винтовки ТОЗ (тир ДОСААФ).

## ***2-й год обучения***

Стрелковое боевое оружие, применяемое в Вооруженных Силах РФ. Боевые свойства (ГТХ).

Общие сведения о баллистике. Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- подготовка к стрельбе: со стола с опорой локтями на стол, с колена, лежа, стоя;
- дыхание во время стрельбы;
- правила заряжания и разряжения оружия;
- дисциплина во время стрельбы (инструктаж по ТБ);
- правила прицеливания.

Основные упражнения по стрельбе:

- стрельба из пневматической винтовки по круглой мишени Ø 80 мм (40 мм), сидя за столом с опорой локтями на стол с упором и без упора;
- стрельба лежа с упором локтями на землю по круглой мишени;

## ***3. Модуль. «Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации»***

### ***1 год обучения***

История создания в России воинских уставов. Виды уставов и их назначение.

Военная форма одежды и знаки различия.

Воинские звания.

Ритуал приведения военнослужащих к военной присяге, клятва юнармейца.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине - России.

## ***2 год обучения***

Ритуал приведения военнослужащих к военной присяге.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине - России.

Система военного образования РФ. Виды военных образовательных учреждений: суворовские, нахимовские училища, кадетские корпуса, офицерские классы. Их значение, порядок поступления.

## ***4. Модуль. «Топография и ориентирование»***

### ***1 год обучения***

- определение сторон горизонта по местным предметам и ориентирование по местным признакам;

- ориентирование без карты.

Практические занятия по определению сторон горизонта по компасу, механическим часам, по времени.

Азимут. Движение по азимуту.

### ***2 год обучения***

- топографические карты и уставные обозначения на картах, масштаб карт;

- ориентирование по топографическим картам, схемам, планам-легендам;

Соревнования:

- ориентирование по карте, поиск контрольных пунктов на местности.

## ***5. Модуль «Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях»***

### ***1 год обучения***

Как обезопасить себя:

- от грабежа, разбоя, уличных краж;
- при угрозе насилия, нападения;
- защита от мошенничества (кибермошенничества);

Алгоритм вызова скорой помощи, порядок осмотра пострадавшего, оказания первой доврачебной медицинской помощи при: травмах в ДТП, поражении электрическим током, вывихах, ушибах, переломах, остановке кровотечения (повязки, наложение жгута), иммобилизация и транспортировка пострадавших, при остановке дыхания и сердца, асфиксии (удушении), травматическом шоке.

Получат возможность изучить алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при черепно-мозговой травме, острых заболеваниях.

## ***2 год обучения***

Как вести себя в толпе, в криминогенных ситуациях.

«Терроризм - угроза XXI века». Действия при захвате в заложники, при угрозе взрыва.

Безопасность в быту: безопасность при пользовании газовым и электрооборудованием, пожароопасным оборудованием.

Алгоритм оказания первой доврачебной медицинской помощи при: отравлении, спасении утопающего, переохлаждении (обморожении), тепловом ударе (гипотермии), ожогах (термических, химических).

Получат возможность изучить алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при ранениях в условиях автономного существования, повреждениях позвоночника, ранениях груди, живота, скелетной травме, длительном сдавливании.

## **II Раздел . «Военно - спортивная подготовка».**

### **Физическая подготовка к военной службе.**

Занятия направлены на проблему подготовки будущих защитников Отечества и заключаются в формировании их готовности к службе в Вооруженных Силах. Содержание готовности будущего воина к службе в армии в первую очередь включает физическую подготовку юношей.

Показателями готовности будет служить сдача норм ГТО или приближенных к ним показателям, в зависимости от индивидуальных

особенностей воспитанников. К юнармейцам также будет предъявлено требование: заниматься прикладными видами спорта, в зависимости от группы здоровья.

Формирование у учащихся готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях, воспитание здорового образа жизни.

## **1. Модуль «Общая физическая подготовка»**

### **1 год обучения**

1.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

1.2. Упражнения для рук, мышц шеи. Упражнения со скакалкой, гантелями.

1.3. Элементы акробатики. Подвижные игры, эстафеты. Гимнастические упражнения. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

1.4. Упражнения для развития выносливости и быстроты, силы.

1.5. Бег на 60, 100 м.

1.6. Подтягивание на перекладине.

1.7. Обучение приёмам самостраховки, приёмам самообороны.

1.8. Знакомство с комплексом упражнений ГТО.

### **2 год обучения**

1.1. Общие упражнения на развитие различных физических качеств (вариативная часть в качестве подготовки к военно – спортивным мероприятиям):

- упражнения на развитие быстроты, бег на 100 м;

- упражнение на развитие выносливости бег на 400 м, 600 м, 1000 м,  
бег по пересеченной местности;

- упражнения на развитие ловкости и координации движений:  
(метание спортивной гранаты на дальность);

- прыжки с места и с разбега.

1.2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения комплекса спортивных упражнений;
- упражнения на перекладине, подтягивание;
- сгибание-разгибание ног в положении «вис на перекладине».

1.3. Отработка приёмов самостраховки и самообороны.

1.4. Подготовка к сдаче норм ГТО.

## **2. Модуль «Военно-спортивные игры» (вариативная часть).**

### **1-2 годы обучения**

2.1. Смотр-конкурс Песни и строя.

2.2. Военно-спортивная игра «Защитник Отечества».

Поэтапное выполнение маршрута на пересеченной местности, которое включает в себя следующие этапы: командный Пейнтбол, Помощь пострадавшему в зоне ЧС, Пожарный, Метание гранаты, Переправа, Минное поле, Строевая, Рукопашный бой, Сборка/разборка АК -74, Стрельба, Интеллектуальный.

2.3. Военно-спортивная игра «Победа» состоит из следующих этапов: «Готов к строевой!», «Ратные страницы истории», «Медицинская подготовка», физическая подготовка (подтягивание на перекладине, рукопашный бой), огневая подготовка (стрельба из пневматической винтовки, неполная разборка-сборка макета автомата АК – 74 М), творческий конкурс.

## **3. Модуль «Туристическая подготовка» (вариативная часть)**

### **1 год обучения**

Техника пешеходного туризма без специального туристического снаряжения:

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, переправа через преграды и движение по пересеченной местности (поход в заповедник «Столбы»);
- определение расстояния и высоты объекта на местности, на карте. Понятие топографии;

- ориентирование по местным признакам, по компасу;

- практические занятия: разведение костра с соблюдением мер пожарной безопасности, знакомство с видами костров и их назначением, установка палатки, снаряжение рюкзака в поход, вязание туристических узлов;

### **2 год обучения**

Техника пешеходного туризма со специальным туристическим снаряжением:

- ориентирование с использованием компаса и топографических карт;



- практические занятия: разведение костра с соблюдением мер пожарной безопасности, знакомство с видами костров и их назначением, установка палатки, подъем, спуск по склону с использованием веревки спортивным способом, преодоление рва по бревну, вязание туристических узлов.
- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам, по «бабочке»;
- подъем и спуск по склону по перилам на схватывающем узле.

### **III Раздел. «Интеллектуальное развитие в игровой деятельности»**

**Игра** – один из основных видов деятельности детей. В любом возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных средств их воспитания и обучения.

Игра решает следующие коррекционно-развивающие, коррекционно-воспитательные и образовательные *задачи*:

- *Развитие познавательной деятельности ребёнка;*
- *Развитие эмоционально-волевой сферы;*
- *Обогащение представлений об окружающем мире;*
- *Формирование коммуникативных навыков;*
- *Формирование культурного поведения;*
- *Пропедевтика страхов и отрицательных эмоций.*

#### **1-2 год обучения (вариативная часть)**

##### **1.1. Медиавиктрина «Я, патриот!».**

Командная игра «Я, патриот!» проводится на знание истории ратных страниц Отечества, Великой Отечественной войны, памятных событий из истории родного края. Представляет собой интерактивную медиавикторину из 20 вопросов, разных уровней сложности, составленных по определенным правилам и требующие точных знаний.

Рекомендуются участие юнармейцев в различных интеллектуальных играх, проводимых на различных мероприятиях в городе и организациями: музеями, библиотеками, центрами досуга и творчества, дистанционные олимпиады, творческие интернет - конкурсы.

##### **1.2. Интеллектуальный тренинг. КиноQuiz.**

Проводится с целью научить юнармейцев разгадывать различные интеллектуальные задачи, шарады, кроссворды, логические головоломки, ребусы, учить работать в команде, использовать коллективное мышление.

#### **IV Раздел. «Духовно-нравственное воспитание»**

Цель духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся должна отражать нравственный портрет идеально воспитанного школьника:

Для реализации духовно-нравственного направления в программу включены занятия по обучению учащихся исследовательскому методу обучения. Юнармейцы самостоятельно изучают, исследуют и защищают темы исследований «Память поколений – дни воинской славы России», «Великие полководцы российской армии», «Подвиг народа в истории Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.», «Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди» и др.

Главным для юнармейца становится уважение к символике государства, с честью ношение формы и отличительного знака, следование клятве юнармейскому Движению.

##### ***1. Модуль «Исследовательская деятельность» (вариативная часть).***

##### ***1 год обучения***

1.1. На первом занятии важно научить юнармейцев методу исследования и способам поиска информации. Показать и научить оформлять исследовательскую работу, рассказать о способах защиты своего исследования перед аудиторией.

1.2. На втором занятии распределяются темы исследовательских работ «Память поколений – дни воинской славы России»:

В Российской Федерации устанавливаются следующие дни воинской славы России:

**18 апреля** - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год);

**21 сентября** - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год);

**7 ноября** - День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год);

**7 июля** - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год);

**10 июля** - День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год);

**9 августа** - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год);

**24 декабря** - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 год);

**11 сентября** - День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 год);

**8 сентября** - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год);

**1 декабря** - День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год);

**23 февраля** - День защитника Отечества;

**5 декабря** - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год);

**2 февраля** - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);

**23 августа** - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год);

**27 января** - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год);

(в ред. Федерального закона от 01.12.2014 N 413-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

**9 мая** - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 год);

**4 ноября** - День народного единства.

Темы исследований изучаются в календарном порядке.

Великие полководцы, маршалы Победы, конструкторы – оружейники, выдающиеся спортсмены Нижегородской области – темы для уроков - исследований.

После завершения исследования юнармейцы защищают свою тему и представляют свой проект защиты в виде тематического плаката, боевого листка, презентации, видеоролика на выбор.

## **2 год обучения**

Темы исследований повторяются из 1 года обучения или учащиеся выбирают темы сами из области таких предметов как история, обществознание, ОБЖ, физическая культура и краеведение. Участвуют в научно – практических конференциях и проектах исследовательского

характера, например «Летопись Победы», «Герой моего времени», «Памяти Героев» и др.

## **2 Модуль. «Краеведение» (вариативная часть)**

### **1 год обучения**

Родной край. Его природные особенности, история, известные люди. Административное деление края. Промышленность. Памятники истории и культуры. Экскурсия в краеведческий музей (вариативная часть).

### **2 год обучения**

Нижегородцы – герои Великой Отечественной войны (проект «Памяти героев, Герои Труда, известные ученые, писатели, поэты, труженики тыла»).

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Темы модуля	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел: I. Подготовка по основам военной службы</b>			
<b>1 Модуль. Строевая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>16</b>
1.1. Символы государства и движения «Юнармия». Исполнение гимна РФ и Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ».	2		2
1.2. Основные понятия Строевого устава РФ. Общие положения Главы 1. Статьи 1-24. Тренажная карта «Строевая стойка».	1	1	2
1.3. Строевая стойка. Биография А.В. Суворова. Тренажные карты «Головные уборы снять (одеть)», «Повороты на месте. Перестроение».	1	1	2
1.3. Строевые приемы и движения, перестроение. Тренажные карты «Строевой шаг», «Изменение скорости».	1	1	2
1.5. Повороты на месте, в движении. Тренажная карта «Повороты на месте и в движении».	1	1	2
1.6. Военское приветствие. Выход из строя. Движение строевым шагом. Тренажная карта «Приветствие на месте и в движении».	1	1	2
1.7. Подход к начальнику и отход от него. Движение строевым шагом. Тренажная карта «Подход (отход) к (от) начальнику».	1	1	2
1.8. Тест № 1 по теме «Строевая подготовка». Смотр песни и строя.	1	1	2

<b>2 Модуль. Огневая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2.1. История создания русского стрелкового оружия. Назначение, устройство пневматического оружия. Общие сведения о баллистике. Тренажная карты «Строевая стойка и шаг с оружием», «Положить оружие».	1	1	2
2.2.М.Т. Калашников (биография). Изготовка к стрельбе. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Основные упражнения по стрельбе (электронный тир). Тренажные карты «Ремень отпустить (подтянуть)», «На грудь», «За спину».	1	1	2
2.3. ТТХ АК – 74М. Соревнования по стрельбе (тир ДОСААФ). Тренажная карта «К бою на месте».	1	1	2
2.4 Тест № 2 по теме «Огневая подготовка». Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М. Тренажная карта «Переползания».	1	1	2
<b>3 Модуль. Уставы Вооруженных Сил</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
3.1. История создания Уставов в Российских Вооруженных Силах. Виды и назначение уставов. Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М. Выполнение комплекса специальных упражнений.	1	1	2
3.2. Устав Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М. Стрельба из пневматической винтовки ( из положения сидя).	1	1	2
3.3. Военная форма и знаки различия. Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М. Стрельба из пневматической винтовки ( из положения стоя).	1	1	2
3.4. Знаки различий. Погоны и звания. Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М. Стрельба из пневматической винтовки ( из положения лёжа).	1	1	2
3.5. Структура ВС РФ. Зачёт по неполной разборке – сборке макета автомата АК-74М.	1	1	2
3.6. Ритуал приведения к военной присяге. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки (Мишень № 8).	1	1	2
<b>4. Топография и ориентирование</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1. Ориентирование без карты. Установка палатки. Укладка рюкзака.	1	1	2
4.2. Ориентирование по компасу и топографическим	1	1	2

картам. Определение азимута. Ориентирование по карте.			
4.3. Виды костров и сигналы бедствия. Туристические узлы.	1	1	2
<b>5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
5.1. Как обезопасить себя в криминогенных ситуациях. Интернет – безопасность. Защита персональных данных. Защита при угрозе террористического характера и массовых беспорядках.	2	-	2
5.2. Первая помощь пострадавшим (доврачебная помощь). 5.2.1. Алгоритм первой помощи пострадавшим. Осмотр пострадавшего. Транспортные положения. Способы транспортировки пострадавших (1 год). Наложение шин (2 год). 5.2.2. Алгоритм первой помощи при электротравме, удушении (1 год), утоплении, асфиксии (2 год). Способы защиты от АХОВ. Противогаз. Универсальная петля (1 год). Способы спасения утопающего. ОЗК. Метод Геймлиха (2 год). 5.2.3. Алгоритм искусственной вентиляции лёгких и сердечно-лёгочной реанимации (1 год), алгоритм первой помощи при травматическом шоке (2 год). Тренажер СЛР Максим – II – отработка комплекса реанимационных действий 2-3 чел (1 год), 1 чел (2 год). 5.2.4. Алгоритм остановки кровотечений. Правила наложения жгута. Первая помощь при ожогах. Наложение асептической повязки, остановка артериального кровотечения с помощью жгута и подручных средств (1 год). Основные виды повязок на конечности, голову, туловище (2 год).	4	4	8
<b>Раздел II. Военно-спортивная подготовка</b>			
<b>1.Физическая подготовка</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>
1.1. Общие упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.	-	2	2

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений в комплексе.			
1.2. Приёмы самостраховки.	-	2	2
1.3. Приёмы самообороны. Нормы ГТО. Выполнение приемов самообороны от захватов спереди, сзади, ударов сверху, снизу, сбоку, уход от прямых ударов (1 год). Выполнение приёмов самообороны от захватов и нападения с оружием (2 год).	-	2	2
<b>2. Военно-спортивные игры (вариативная часть)</b>	-	<b>(10)</b>	<b>(10)</b>
2.1. Квест – эстафета «Тропа юнармейца» 11-14 лет. Военно-спортивная игра «Защитник Отечества». 14 - 18 лет.	-	3	3
2.2. Спортивные соревнования по играм с мячом. 11-14 лет. Военно-спортивная игра «Победа». 14-18 лет.	-	5	5
2.3. Смотр-конкурс Песни и строя.	-	2	2
<b>3. Туристическая подготовка</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1. Техника пешеходного туризма без снаряжения. Переправа. Вязание узлов. Поход в заповедник «Столбы».	-	1	1
3.2. Техника пешеходного туризма со специальным снаряжением. Горная подготовка.	-	1	1
<b>Раздел III. Интеллектуальное развитие в игровой деятельности (вариативная часть)</b>			
<b>1. Интеллектуальные игры</b>	-	<b>(4)</b>	<b>(4)</b>
КиноQuiz Медиавикторина «Я, патриот!».		2	2
Индивидуальный интеллектуальный тренинг. Командный интеллектуальный тренинг.		2	2
<b>Раздел IV. Духовно-нравственное воспитание</b>			
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>	<b>2(9)</b>	<b>(6)</b>	<b>2(15)</b>
1. Введение в исследовательскую деятельность. Правила оформления сообщения, реферата, исследовательской работы.	2		2
2. Память поколений – дни воинской славы России.	9	-	9
3. Экскурсия в музей Мемориал Победы. Выставки «Антитеррор», «Крайпатриотфест» (вариативная часть).	-	5	5
4. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, специалистами в области патриотического воспитания, военных ВУЗов.	-	1	1
<b>Символы Победы. Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>(5)</b>	<b>6(5)</b>

1. Города – герои. Ордена и медали. Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди. Защита исследовательской работы.	3	-	3
2. Великие полководцы России. Маршалы Победы. Памятники культуры и истории. Оформление боевого листка.	3	-	3
3.. 85 фактов и событий.	-	5	5
<b>Итого</b>	<b>36(9)*</b>	<b>32(25)*</b>	<b>68(34)*</b>

\* - вариативная часть, выездные мероприятия

При проведении практических занятий отделение делится на группы в связи с нехваткой оборудования, группы выполняют задания по группам (парам) до отработки навыков отдельных элементов заданий. Учащихся, которые приобрели навыки и умеют самостоятельно выполнять упражнения, назначают командирами или наставниками. Также целесообразно делить отделения на группы по гендерному различию.

## 1.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Неделя	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЧАСЫ	ДАТА	ДАТА
Четверть/ форма проведения	<b>Раздел I. Подготовка по основам военной службы.</b>		1 год	2 год
<b>1 четв.</b>	<b>Строевая подготовка</b>			
1	Символы государства и Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ». Исполнение гимна РФ.	2		
2	Общие положения Строевого устава. Глава 1. Статьи 1-24. Понятия «Строй и управление ими». Тренажная карта «Строевая стойка».	2		
3	Строевая стойка. Биография А.В. Суворова. Тренажные карты «Головные уборы снять (одеть)», «Повороты на месте. Перестроение из одношерножного в двухшерножный строй».	2		
4	Строевые приемы и движения в строю. Перестроение. Тренажные карты «Строевой шаг» (1 год), «Изменение скорости» (2 год).	2		
5	Повороты на месте, в движении. Тренажная карта «Повороты на месте» (1 год) и «Повороты в движении» (2 год).	2		
6	Воинское приветствие. Выход из строя. Движение строевым шагом. Тренажная	2		



	карта «Приветствие на месте» (1 год) и «Приветствие в движении» (2 год).			
7	Подход к начальнику и отход от него. Движение строевым шагом. Тренажная карта «Подход (отход) к (от) начальнику» (1 год) и «Рапорт начальнику командира отделения. Выход из строя.» (2 год).	2		
8	Смотр песни и строя. <b>Тест №1 по теме: «Строевая подготовка».</b>	2		
<i>Внекл.</i>	<i>Тропа юнармейца. 1 год Военно-спортивная игра «Защитник Отечества» 2 год (районный этап). Диагностика личностных результатов. Анкетирование.</i>	(3)		
Исслед.	Введение в исследовательскую деятельность.  Память поколений – дни воинской славы России. Бородинское сражение, 1812 г., <u>8 сентября</u> , <u>11 сентября</u> Сражение у мыса Тендра, Куликовская битва, 1380 г., <u>21 сентября</u> .	(2)		
<b>2 четв.</b>	<b>Огневая подготовка</b>			
9(1)	История создания стрелкового оружия. Назначение, устройство пневматического оружия. Общие сведения о баллистике. Тренажная карты «Строевая стойка и шаг с оружием»(1 год), «Положить оружие» (2 год).	2		
10(2)	Урок – исследование. М.Т. Калашников. Изготовка к стрельбе. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Основные упражнения по стрельбе (электронный тир – 1 год, тир ДОСААФ – 2 год). Тренажные карты «Ремень отпустить (подтянуть)», «На грудь», «За спину» (2 год).	2		
11(3)	<b>ТТХ АК -74М. Соревнования по стрельбе (тир ДОСААФ) (1 год).</b> Тренировки по неполной разборке – сборке макета АК -74М (2 год). Тренажная карта «К бою на месте» (2 год).	2		

12(4)	<b>Тест № 2 по теме: «Огневая подготовка».</b> Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М (1год). Тренажная карта «Переползания» (2 год).	2		
	<b>Уставы Вооруженных Сил РФ, ВВПОД «Юнармия»</b>			
13(5)	История создания Уставов в Российских Вооруженных Силах. Виды и назначение уставов. Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М (1 год). Выполнение комплекса специальных упражнений (2 год).	2		
14(6)	Устав Движения ВВПОД «ЮНАРМИЯ» Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М (1 год). Стрельба из пневматической винтовки (из положения сидя) (2 год).	2		
15(7)	Военная форма и знаки различия. Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М (1 год). Стрельба из пневматической винтовки (из положения стоя) (2 год).	2		
Внекл.	Медиавиктрина «Я, патриот!». КиноQuiz. Интеллектуальный тренинг.	(4)		
Внекл.	Красноярский патриотический фестиваль	(2)		
Исслед.	Память поколений – дни воинской славы России: <u>4 ноября</u> - День народного единства, <u>7 ноября</u> - День проведения военного парада на Красной площади в городе (1941 год); <u>1 декабря</u> - День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год); Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г., <u>5 декабря</u> ; <u>24 декабря</u> - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 год);	(2)		
Экскурсия	Музей «Парк Победы»	(1)		
3 четв.				
16(1)	Знаки различий. Погоны и звания.	2		

	Тренировка по неполной разборке - сборке макета автомата АК-74М ( 1 год). Стрельба из пневматической винтовки ( из положения лёжа) (2 год).			
17(2)	Структура ВС РФ. Зачёт по неполной разборке – сборке макета автомата АК-74М.	2		
18(3)	Ритуал приведения к военной присяге. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки (Мишень № 8).	2		
	<b>Топография и ориентирование</b>			
19(4)	Ориентирование без карты. Установка палатки (1 год). Укладка рюкзака и снаряжения (2 год).	2		
20(5)	Ориентирование по компасу и топографическим картам. Определение азимута (1 год). Ориентирование по карте (2 год).	2		
21(6)	<b>Тест № 3 по теме: «Ориентирование».</b> Виды костров и сигналы бедствия (1 год). Туристические узлы (2 год).	2		
	<b>Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</b>			
22(7)	Как обезопасить себя в криминогенных ситуациях. Интернет – безопасность. Защита персональных данных (1 год). Защита при угрозе террористического характера и массовых беспорядках (2 год).	2		
23(8)	Алгоритм первой помощи пострадавшим. Осмотр пострадавшего. Транспортные положения. Способы транспортировки пострадавших (1 год). Наложение шин (2 год).	2		
24(9)	Алгоритм первой помощи при электротравме, удушении (1 год), утоплении, асфиксии (2 год). Способы защиты от АХОВ. Противогаз. Универсальная петля (1 год). Способы спасения утопающего. ОЗК. Метод Геймлиха (2 год).	2		
Внекл.	Праздник Песни и строя (районный этап)	(2)		
Исслед.	Память поколений – дни воинской славы			

	России: Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., <u>27 января</u> ; Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., <u>2 февраля</u> ; День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., <u>23 февраля</u> .	(2)		
Экскурсия	Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, детьми войны, тружениками тыла, блокадниками.	(1)		
4 четв.	<b>Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях (продолжение)</b>			
25(1)	Алгоритм искусственной вентиляции лёгких и сердечно-лёгочной реанимации (1 год), алгоритм первой помощи при травматическом шоке (2 год). Тренажер СЛР Максим – II – отработка комплекса реанимационных действий 2-3 чел (1 год), 1 чел (2 год).	2		
26(2)	<b>Тест № 4 по теме: «Первая помощь пострадавшим»</b> Алгоритм остановки кровотечений. Правила наложения жгута (1год). Первая помощь при ожогах и отморожениях (2 год). Наложение асептической повязки, остановка артериального кровотечения с помощью жгута и подручных средств (1 год). Основные виды повязок на конечности, голову, туловище (2 год).	2		
	<b>Раздел II. Военно-спортивная подготовка</b>			
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
27(3)	ОФП. Зарядка. Общеразвивающие разминочные упражнения (1 год). Выполнение упражнений в комплексе (2 год). <b>Урок-тренинг (спортзал).</b>	2		
28(4)	Урок – исследование. И.С. Ярыгин. ОФП. Приёмы самостраховки.	2		
29(5)	ОФП. Приёмы самообороны. Нормы ГТО. Выполнение приемов самообороны от захватов спереди, сзади, ударов сверху, снизу, сбоку, уход от прямых ударов (1 год). Выполнение приёмов самообороны от захватов и нападения с оружием (2 год).	2		

	<b>Урок-тренинг (спортзал).</b>			
	<b>Раздел III. Интеллектуальное развитие в игровой деятельности. Символы. Победы.</b>			
30(6)	Города герои. Техника пешеходного туризма без снаряжения. Переправа. Вязание узлов.	2		
31(7)	Великие полководцы России. Техника пешеходного туризма со специальным снаряжением. Горно-штурмовая подготовка. <b>Тест № 5 по теме: «Техника пешеходного туризма».</b>	2		
	<b>Раздел IV. Духовно-нравственное воспитание. Символы Победы.</b>			
32(8)	Маршалы Победы (1 год). Родной край, его природные особенности, история, земляки - известные люди (2 год). Боевой листок (подготовка содержания) (1 год). Урок - исследование к 85 –летию Красноярского края. 85 фактов и событий (2 год).	2		
33(9)	Ордена и медали. (1 год) Памятники культуры и истории г. Красноярска. (2 год) Боевой листок (правила оформления) (1 год). Подготовка исследования по теме краеведения (2 год).	2		
34(10)	Создание и защита боевого листка (1 год). Защита исследовательских работ (2 год). <b>Портфолио. Заполнение книжки юнармейца.</b>	2		
Внекл.	Командные игры с мячом. 1 год Военно-спортивная игра «Победа». 2 год. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы. Вахта Памяти у памятника А. Матросову 1 год. Почётный караул у Вечного Огня боевой Славы на Посту № 1. 2 год. <i>Диагностика личностных результатов. Анкетирование.</i>	(5)		
Исслед.	Память поколений – дни воинской славы России: <u>18 апреля</u> - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере	(3)		

	(Ледовое побоище, 1242 год); <u>9 мая</u> - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.; <u>7 июля</u> - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год); Полтавское сражение, 1709 г. <u>10 июля. 9 августа</u> - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год); Курская битва, 1943 г., <u>23 августа</u> .			
Итого:		68 (34)		

### **1.3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

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

Материально-техническое оснащение учебного кабинета ЮНАРМИИ должно соответствовать ФГОС для кабинета ОБЖ, иметь необходимые тематические стенды и уголок Юнармейца.

Занятия проводятся в кабинете ОБЖ, (комнате ЮНАРМИИ) оснащенном дидактическими средствами и оборудованием (Приложение 1), а также в спортивном зале и на спортивных площадках, где используется необходимое оборудование и элементы полосы препятствий.

Кадровое обеспечение.

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования (2 часа в неделю).

### 1.3.2. Методическое обеспечение программы

Приложение 2

Методическая литература, интернет-ресурсы, ЭОР:

1. Методическое пособие по организации проведения строевой подготовки аттестованного состава Академии ГПС МЧС России: учеб. пособие / В. А. Басов, А-Б.Ш. Гаплаев, Д. Е. Леонов, А.Н. Неровных, С. В. Подкосов, Д. В. Якубович – М.: Академия ГПС МЧС России, 2016. – 134 с.
2. Организация обучения граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в общеобразовательных организациях Республики Крым, методическое пособие. – Симферополь: 2014. – 29 с.
3. Видео-пособие "Основы Военной Службы" на 3-х DVD – дисках: г. Рязань, 2012 год
4. Стрельба из пневматической винтовки, видеопособие по сдаче норм ГТО URL:<https://www.youtube.com/watch?v=9uV-Kn1kGsI> (дата обращения 28.08.2019)
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, Омега-Л, 2017.

6. *Константинов, Ю. С.* Детско-юношеский туризм: учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://bibli-online.ru/bcode/427423> (дата обращения: 28.08.2019).

7. Правила военно-прикладного вида спорта "военно-спортивное многоборье" (утв. приказом Минспорта России от 13.08.2015 N 805) (ред. от 27.07. 2018)

8. Методическое пособие по физической культуре: учеб. пособие / *Т. А. Макарова*: М. - 2015 г.- 97с.

9. Царева Н. О. Основы самообороны: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / *Н. О. Царева*. — Симферополь: ИП Корниенко А.А., 2017. — 56 с. ISBN 978-5-9500122-4-2

10. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие / *В. Ю. Зиямбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиямбетов*; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2016. — 100 с.: ил. ISBN 978-5-85859-631-8

11. Дни воинской славы России: информационно-библиографическое пособие / сост. В. Н. Созыкина. — Волгодонск, 2016. — 18 с.

12. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо МинОбр и науки РФ. Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 Вестник образования, №2, январь, 2007 г. Текст: электронный // Консориум Кодекс. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [сайт]. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/902030755> (дата обращения: 28.08.2019).



13. Арутюнян Т.Г., Сачук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник – призывник». - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. - с.28

14. Лимарева Э.Д., Диагностики личностных достижений учащихся в системе дополнительного образования (методические рекомендации). – Кувандык: МБУДО «ДПШ», 2020. – с.51

URL: <https://infourok.ru/diagnostika-lichnostnyh-dostizhenij-uchashihsya-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya-4429584.html> (дата обращения: 28.03.2021).

### Стенды:

1. Уголок Юнармейца (4 стенда)
2. Техника Безопасности (2 стенда)
3. Пост № 1 (1 стенд)

Приложение 3

### Формы оценивания и КИМы

Способы проверки уровня знаний, умений, навыков, определения личностного роста и формы подведения итогов:

- наблюдение за учащимися на занятиях;
- текущий контроль знаний в процессе индивидуальной или групповой работы;
- индивидуальная и групповая беседа с учащимися;
- опрос, эссе, степень участия в творческих конкурсах и художественной самодеятельности;
- тестирование;
- викторина, смотр - конкурс;
- демонстрация знаний и умений на открытых занятиях;
- выполнение нормативов на оценку;

- диагностика личностных результатов, коммуникативных навыков 2 раза в год;
- социометрия роли в коллективе и отношений;
- выявление лидерских качеств;
- командообразование.

Уровень достижений учащегося оценивается по результатам участия в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, участия в конкурсах, играх, проектах и других мероприятиях. Наградные материалы указываются в портфолио, ведется учёт достижений в книжке юнармейца. Форма промежуточной и итоговой аттестации фиксируется в зачётный лист в Журнале Руководителя и Тетради Юнармейца.

### **Темы тестовых заданий**

Тест №1 по теме: «Строевая подготовка».

Тест № 2 по теме: «Огневая подготовка».

Тест № 3 по теме: «Ориентирование».

Тест № 4 по теме: «Первая помощь пострадавшим».

Тест № 5 по теме: «Техника пешеходного туризма».

### **Нормативы ОФП и нормы ГТО**

Нормы ГТО - <https://www.gto.ru/norms> (возраст 12 - 17 лет), не являются обязательным условием зачета, выполняются по желанию и после допуска врачебной комиссии и инструктора по ОФП.

### **Комплексное силовое упражнение**

КСУ (комплексное силовое упражнение) — это последовательность упражнений, которая выполняется в круговой манере в КСУ входят такие упражнения, как: отжимания, в упоре лежа (10 раз) — упор присев выпады или перепрыгивания в выпадах приседания, приседания с выпрыгиваниями (10 раз) и упражнения на пресс (10 раз). Норматив не

устанавливается, учитываются индивидуальные возможности учащегося, направлено на развитие выносливости.

### **Комбинированное силовое упражнение на перекладине**

Соревнование лично - командное. Комбинированное силовое упражнение на перекладине выполняется непрерывно с фиксацией виса и упора не более 3 секунд; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ног - касание грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком.

Вис хватом сверху; выполнить в последовательности: подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой. Оценка производится по количеству циклов. Победителем считается команда, по сумме циклов всех участников. В случае равенства учитывается время выполнения всех участников. В определении победителей и призеров в личном первенстве, учитывается время выполнения.

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

### **Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости**

<b>Контрольные испытания</b>	<b>Качество выполнения</b>	<b>оценка</b>
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ ( $78^\circ$ )	Хорошо

	<p>3. Наклон вперед прямой спиной до половины (<math>45^{\circ}</math>)</p> <p>4. Наклон вперед согнутой спиной менее <math>45^{\circ}</math></p>	<p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>
Мост гимнастический	<p>1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу</p> <p>2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали</p> <p>3. Согнутые ноги, плечи под углом <math>45^{\circ}</math></p> <p>4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом <math>30^{\circ}</math></p>	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>
Шпагат	<p>1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны</p> <p>2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны</p> <p>3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны</p>	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p>

### Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо

	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично
	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

**Оценка за выполнение строевого приема, определяется:**

«**отлично**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

«**хорошо**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

«**удовлетворительно**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки;

«**неудовлетворительно**», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более

**Условия (порядок) выполнения норматива № 1(противогаз)**

Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, отдыхают на привале и т. п. Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подается команда: «Газы» или «Респираторы надеть». Обучаемые надевают противогазы или респираторы. Время отсчитывается от подачи команды до надевания головного убора.

Оценка по времени норматива № 1

Категория обучаемых (подразделения)	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Учащийся	7 с\11с	8 с\12 с	10 с\14 с
Расчет, отделение	8 с\12 с	9 с\13 с	11 с\15 с
Взвод	9 с\13 с	10 с\14 с	12 с\17 с

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В числителе указано время надевания противогаза, в знаменателе — респиратора.

**Ошибки, снижающие оценку на один балл:**

1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох.
2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.
3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.

**Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:**

1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску.
2. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки

Надевание общевойсковой защитный костюм (ОЗК) не оценивается, носит ознакомительный характер.