

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
протокол № 9
от 25.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
К.Ю.Самойлович
Приказ № 996 от 25.05.2023 г



Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Юнармеец»
Возраст учащихся от 14 до 17 лет.
Срок реализации 3 года

Разработчик:

Скачкова Инна Ремировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи:

1. Обучающие:

Обучить:

- навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений ОФП (общефизическая подготовка) ;
- командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни
- истории Дней воинской Славы России
- основам начальной военной подготовки
- ознакомить с положением о статусе военнослужащего.
- ознакомить с КОНСТИТУЦИЕЙ Российской Федерации.
- ознакомление с Общевоинскими уставами ВС.РФ.
- ознакомить с материальной частью пневматической винтовки

2. Развивающие:

Развить:

- общефизическое развитие учащихся;
- индивидуальные способности и особенности учащихся;
- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой как видом спорта;
- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;
- развивать навыки в умении готовить пищу, укомплектовывать вещевой мешок, установить палатку, развести костер, подобрать продукты.
- развивать умения правильно выполнять строевые приемы на месте и в движении
- развивать умения правильно и без ошибок преодолевать 100-метровую полосу с препятствиями

3. Воспитательные:

Воспитать:

- культуру поведения в коллективе;
- нравственные качества у учащихся;
- чувство индивидуальной и коллективной успешности
- бережливости обращения с оружием ,
- чувства патриотизма, уважение к истории России, вооруженным силам,

государственной символике

Планируемые результаты:

Предметные:

В результате освоения данной Программы учащиеся должны

Знать:

- историю создания ВС. РФ
- основы начальной военной подготовки
- положение о статусе военнослужащего.
- Конституцию Российской Федерации.

- общие положения Общевоинских уставов ВС.РФ.
- материальную часть пневматической винтовки
- обязанности каждого гражданина по защите своей Родины.

Уметь:

- правильно использовать материальную базу ВПО. во время занятия,
- правильно использовать общевоинские уставы в повседневной жизни.
- правильно выполнять I комплекс УГГ или вольных упражнений.
- правильно готовить пищу, укомплектовывать вещевой мешок. установить палатку, развести костер, подобрать продукты.
- правильно выполнять строевые приемы на месте и в движении
- правильно и без ошибок выполнять преодоление 100-метровой полосы с препятствиями

Владеть:

- навыками использования положения уставов во время занятий .
- навыками обращения с пневматическим оружием ,
- навыками установки палатки и приготовления пищи,
- навыками в использовании своей физической подготовленности в бою.

Метапредметные

- развитие морального сознания, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование ответственного отношения к учению, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- развитие морального сознания, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Учебный план 1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

«Юнармеец»

Возраст учащихся от 14 до 17 лет. Срок реализации 3 года

Первый год обучения

№ пп	Тема занятия, содержание	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теор	Практ	
	Вводная беседа о правилах поведения на занятиях. Входящая	2	2		Текущий

	диагностика. План работы объединения на год.				
Раздел 1	История Вооруженных Сил Российской Федерации	24	24		Текущий Тестирование
Раздел 2	Основы строевой подготовки	24	1	23	Текущий Контрольное занятие
Раздел 3	Общая физическая подготовка	26	1	25	Текущий Сдача нормативов
Раздел 4	Стрелковая подготовка	24	9	15	Текущий Тестирование
Раздел 5	Автономное существование в природных условиях	22	7	15	Текущий Тестирование
Раздел 6	Пожарно-прикладная подготовка	20	7	13	Текущий Сдача нормативов
	Итоговое контрольное занятие по сдаче нормативов и тестированию за курс 1-го года обучения	2	1	1	Тестирование Сдача нормативов
	ИТОГО:	144	52	92	

Содержание программного материала

1. **Теория:** Вводная беседа о правилах поведения на занятиях. Входящая диагностика. План работы объединения на год.
2. **Раздел «История ВС РФ».**
Теоретические занятия: Зарождение и становление ВС русского государства. Первые русские солдаты, офицеры. Одни из первых уставных документов на Руси и появление первых воинских званий. Воинские звания сухопутных войск РФ. Дни воинской славы РФ. Первые советские военно-учебные заведения. Первые Уставы советских ВС. История символов воинской чести ВС РФ. Боевое Знамя – знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам государства. Военная форма одежды, знаки различия. История возникновения.
Тестирование по теме «История создания ВС РФ»
3. **Раздел «Основы строевой подготовки»**
Теория: Строевой расчет. Строи.
Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: расчет, повороты на месте. Строевые приемы на месте в составе отделения: расчет, повороты, перестроение в 1-2 шеренги, смыкание-размыкание строя в 1-2 шеренги, выход из строя из 1-й шеренги, подход к начальнику. Строевые приемы в движении: строевой шаг, переход с походного на парадный шаг. Приветствие начальника. Действия командира отделения. **Зачетное занятие по практической отработке строевых приемов на месте и в движении в составе отделения**
4. **Раздел «Общая физическая подготовка»**

Теория: Теория и методика увеличения силы

Практика: Упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивания, приседания со статической нагрузкой. Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег, бег с отягощением 2 кг, челночный бег. Упражнения на развитие быстроты реакции: ловля брошенного партнером мяча, бег со старта из различных положений. Упражнения на развитие координационных качеств. **Зачетное занятие (сдача контрольных нормативов).**

5. Раздел «Стрелковая подготовка»

Теория: Меры безопасности при стрельбе. Стрелковое оружие. Конструкторы оружия. Виды пневматического оружия. Устройство, назначение и основы стрельбы из пневматической винтовки. Устройство пневматической винтовки МР-512. Предназначение частей. Тактико-технические характеристики. Позиции при стрельбе из пневматического оружия: «сидя за столом с опорой локтями о стол», «лежа с руки», «лежа с упора». Виды мишеней. Правила прицеливания при стрельбе из пневматического оружия.

Практика: Техника выполнения позиций. Техника выполнения прицеливания. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой по мишени с черным кругом. **Контрольное занятие.**

6. Раздел «Автономное существование в природных условиях»

Теория: Топографические знаки на картах. Знаки международной системы сигналов бедствия «Земля - Воздух»

Практика: Ориентирование на местности по компасу, по часам. Азимут. Временные укрытия. Ориентирование по карте. Моделирование временных укрытий, выкладка различных видов костров.

7. Раздел «Пожарно-прикладная подготовка»

Теория: Пожарное дело на Руси. История создания ВДПО. Становление пожарно-прикладного спорта. Условия проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-техническое вооружение спортсменов. Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта.

Практика: отработка навыков преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта. Отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума».

Контрольное занятие.

Итоговое контрольное занятие по сдаче нормативов и тестированию за курс 1-го года обучения

Календарно-тематическое планирование

к дополнительной общеразвивающей программе

«Юнармеец»

Первый год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Количество во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Вводная беседа о правилах поведения на занятиях. Входящая диагностика. План работы объединения на год.	2		

Раздел	История Вооруженных Сил Российской Федерации	24		
2	Тема: Зарождение и становление ВС русского государства. Первые русские солдаты, офицеры Теория: : Зарождение и становление ВС русского государства. Первые русские солдаты, офицеры	2		
3	Тема: Одни из первых уставных документов на Руси и появление первых воинских званий Теория: Одни из первых уставных документов на Руси и появление первых воинских званий	2		
4	Тема: Воинские звания ВС РФ Теория: Воинские звания сухопутных войск РФ	2		
5	Тема: ФЗ «О днях воинской славы Российской Федерации» Теория: Дни воинской славы РФ	2		
6	Тема: Первые советские военно-учебные заведения. Первые уставы советских ВС Теория: Первые советские военно-учебные заведения. Первые уставы советских ВС	2		
7	Тема: Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации Теория: Общевоинской Устав ВС РФ, Дисциплинарный Устав ВС РФ, Устав караульной службы ВС РФ, Строевой Устав ВС РФ. Общие положения.	2		
8	Тема: Символы воинской чести Вооруженных Сил Российской Федерации Теория: История символов воинской чести ВС РФ. Боевое Знамя – знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам государства.	2		
9	Тема: Символы воинской чести Вооруженных Сил Российской Федерации Теория: Военная форма одежды, знаки различия. История возникновения	2		
10	Тема: Символы воинской чести Вооруженных Сил Российской Федерации	2		

	Федерации Теория: Награды – ордена и медали, знаки отличия			
11	Тема: Символы воинской чести Вооруженных Сил Российской Федерации Теория: Знамена и Флаги видов и родов войск ВС РФ	2		
12	Тема: Символы воинской чести Вооруженных Сил Российской Федерации Теория: Военная форма одежды. Правила ношения военной формы одежды.	2		
13	Тестирование по теме «История создания ВС РФ»	2		
Раздел	Основы строевой подготовки	24		
14	Тема: Основы строевой подготовки Теория: Строевой расчет. Строи. Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: расчет, повороты на месте	1 1		
15	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: расчет, повороты, перестроение в 1-2 шеренги	2		
16	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: смыкание-размыкание строя в 1-2 шеренги	2		
17	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: смыкание-размыкание строя в 1-2 шеренги, выход из строя из 1-й шеренги, подход к начальнику	2		
18	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы на месте в составе отделения: выход из строя из 1-й шеренги, подход к начальнику, доклад начальнику	2		
19	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг.	2		
20	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг. Исполнение строевой песни в движении	2		
21	Тема: Основы строевой подготовки	2		

	Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг. Переход с походного на парадный шаг. Приветствие начальника справа.			
22	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг. Переход с походного на парадный шаг. Приветствие начальника справа.	2		
23	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг. Переход с походного на парадный шаг. Приветствие начальника справа. Действия командира отделения	2		
24	Тема: Основы строевой подготовки Практика: Строевые приемы в движении: строевой шаг. Переход с походного на парадный шаг. Приветствие начальника справа. Действия командира отделения	2		
25	Тема: Основы строевой подготовки Зачетное занятие по практической отработке строевых приемов на месте и в движении в составе отделения	2		
Раздел	Общая физическая подготовка	26		
26	Тема: ОФП Теория: Теория и методика увеличения силы Практика: Упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивания, приседания со статической нагрузкой	1 1		
25	Тема: ОФП Практика: Упражнения на развитие силы: отжимания, подтягивания, приседания со статической нагрузкой	2		
27	Тема: ОФП Практика: Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег, бег с отягощением 2 кг, челночный бег	2		
28	Тема: ОФП Практика: Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег, бег с отягощением 2 кг, челночный бег	2		
29	Тема: ОФП Практика: Упражнения на развитие быстроты реакции: ловля брошенного партнером мяча, бег со старта из	2		

	различных положений			
30	Тема: ОФП Практика: Упражнения на развитие быстроты реакции: ловля брошенного партнером мяча, бег со старта из различных положений	2		
31	Тема: ОФП Практика: упражнения на развитие координационных качеств	2		
32	Тема: ОФП Практика: упражнения на развитие координационных качеств	2		
33	Тема: ОФП Практика: Круговая тренировка для развития силовой выносливости	2		
34	Тема: ОФП Практика: Круговая тренировка для развития силовой выносливости	2		
35	Тема: ОФП Практика: Круговая тренировка для развития скоростных качеств	2		
36	Тема: ОФП Практика: Круговая тренировка для развития скоростных качеств	2		
37	Зачетное занятие (сдача контрольных нормативов)	2		
Раздел	Стрелковая подготовка	24		
38	Тема: Стрелковая подготовка Теория: Меры безопасности при стрельбе. Стрелковое оружие. Конструкторы оружия	2		
39	Тема: Стрелковая подготовка Теория: Виды пневматического оружия. Устройство, назначение и основы стрельбы из пневматической винтовки	2		
40	Тема: Стрелковая подготовка Теория: Устройство пневматической винтовки МР-512. Предназначение частей. Тактико-технические характеристики	2		
41	Тема: Стрелковая подготовка Теория: Позиции при стрельбе из пневматического оружия: «сидя за столом с опорой локтями о стол», «лежа с руки», «лежа с упора». Практика: Техника выполнения позиций.	1 1		
42	Тема: Стрелковая подготовка Теория: Виды мишеней. Правила	1		

	прицеливания при стрельбе из пневматического оружия Практика: Техника выполнения прицеливания	1		
43	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела.	2		
44	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела.	2		
45	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность.	2		
46	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность.	2		
47	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Стрельба с корректировкой по мишени с черным кругом	2		
48	Тема: Стрелковая подготовка Практика: Стрельба с корректировкой по мишени с черным кругом	2		
49	Контрольное занятие	2		
Раздел	Автономное существование в природных условиях	22		
50	Тема: Ориентирование Теория: Ориентирование на местности	2		
51	Тема: Ориентирование Практика: Ориентирование на местности по компасу, по часам	2		
52	Тема: Ориентирование Практика: Ориентирование на местности по компасу, по часам. Азимут.	2		
53	Тема: Ориентирование Теория: Топографические знаки на картах Практика: Ориентирование по карте	2		
54	Тема: Ориентирование Практика: Ориентирование по карте	2		
55	Тема: Устройство временных	2		

	укрытий, виды костров Теория: временные укрытия, виды костров			
56	Тема: Устройство временных укрытий, виды костров Практика: моделирование временных укрытий, выкладка различных видов костров	2		
57	Тема: Переправа по болоту с помощью подручных средств Практика: переправа по болоту с помощью подручных средств	2		
58	Тема: международная система сигналов бедствия «Земля - Воздух» Теория: Знаки международной системы сигналов бедствия «Земля - Воздух»	2		
59	Тема: международная система сигналов бедствия «Земля - Воздух» Практика: Знаки международной системы сигналов бедствия «Земля - Воздух»	2		
60	Зачетное занятие	2		
Раздел	Пожарно-прикладная подготовка	20		
61	Тема: История становления и развития пожарно-прикладного спорта в России Теория: Пожарное дело на Руси. История создания ВДПО. Становление пожарно-прикладного спорта.	2		
62	Тема: Пожарно-прикладной спорт на современном этапе Теория: Условия проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-техническое вооружение спортсменов.	2		
63	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Теория: «забор», «бум» - элементы 100-метровой полосы Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума»	1 1		
64	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Теория: пожарные рукава, ствол, спасательный пояс	1		

	Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву	1		
65	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума»	2		
66	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума»	2		
67	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума»	2		
68	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума»	2		
69	Тема: Техника преодоления 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-прикладном виде спорта Практика: отработка навыков преодоления «забора» и «бума», раскатка-скатка пожарного рукава (на полу и на весу), присоединение ствола к рукаву, соединение двух рукавов между собой при преодолении «бума»	2		

70	<i>Контрольно-зачетное занятие</i>	2		
71	Итоговое контрольное занятие по сдаче нормативов и тестированию за курс 1-го года обучения	2		
	ИТОГО:	144		