

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа пгт Лальск Лузского муниципального
округа
Кировской области

Утверждаю:
Директор МОКУ СОШпгт. Лальск
Зарубин А.А. _____
Приказ № 03-22/24 от 01.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Духовно-нравственного направления
«Юнармия»
9 класс

Учитель: Суханова М.С.

2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы курса.

Программа курса внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 9-х классов (далее – Программа) разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.08.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» от 28.05.2016;

Положение о региональных отделениях, местных отделениях Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ»,

Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций;

Основная образовательная программа основного общего образования общеобразовательной организации.

1.2. Актуальность Программы.

Программа направлена на формирование у детей патриотизма, ценностного отношения к своей малой и большой Родине, которую нужно оберегать, посредством реализации программы военно-патриотического воспитания детей и молодежи во внеурочной деятельности.

Актуальность Программы заключается в повышении значимости военно-патриотического воспитания обучающихся через интегрированную деятельность по следующим взаимосвязанным направлениям:

- познавательная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность данной Программы подтверждается словами президента Российской Федерации В.В. Путина: «У нас нет, и не может быть никакой другой объединяющей идеи, кроме патриотизма» и учитывает запросы со

стороны детей и родителей на содержание программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

1.3. Педагогическая целесообразность Программы. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образовано по инициативе министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты. Во многих образовательных организациях движение «ЮНАРМИЯ» реализуется через реализацию модуля «Детские общественные объединения» Примерной программы воспитания. Поэтому в России, и в частности в Саратовской области, не так много действующих общеразвивающих программ для развития детей и подростков в рамках движения «ЮНАРМИЯ», что явилось основанием и вместе с тем новизной разработки данной Программы, с учетом принципиально-качественных изменений в образовании и развитии детей и подростков. Программа основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию справедливых решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Реализация Программы основывается на тесной межпредметной интеграции с дисциплинами «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Краеведение».

Процесс формирования готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания. Программа способствует освоению учебной информацией лично значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувства восхищения воинами Вооруженных Сил РФ, формировании желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания Программы учитывались:

- основные закономерности развития теории военно-патриотического воспитания;
- интегративность – охват многих сфер человеческой деятельности;
- направленность на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Отбор содержания Программы проведен с учетом системного подхода, в соответствии с которым обучающиеся должны освоить содержание, значимое для формирования гуманистического мировоззрения, познавательной, нравственной культуры, ценностного отношения к своему здоровью и

мотивационной установки на ведение здорового образа жизни, любви к своему краю и его истории.

1.4. Описание места Программы в учебном плане.

Программа для обучающихся 9 классов рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа учебного времени.

2. Цель и задачи Программы.

2.1. Цель Программы: формирование активной гражданской позиции, патриотизма у обучающихся посредством вовлечения их в деятельность по приобретению социально значимых знаний о военно-историческом наследии Отечества и престиже военной службы, формированию готовности к выполнению священного долга по защите Родины, следованию идеям здорового образа жизни, воспитанию любви к родному краю.

2.2. Задачи Программы:

- воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;
- расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;
- обучить начальным знаниям по основам военной службы;
- систематизировать представления о требованиях, предъявляемых к будущему военнослужащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;
- познакомить со структурой Вооружённых сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;
- обучить приёмам стрельбы из пневматического оружия, метания гранаты в цель;
- сформировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне;
- сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

3. Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

□ осознанное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурноисторическому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;

□ понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

□ положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

□ осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;

□ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

□ потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные

Обучающиеся сформируют и разовьют умения *Регулятивные*:

□ определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;

□ адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости вносить коррективы;

□ находить достаточные средства для решения учебных задач;

Познавательные:

□ делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;

□ организовывать проектно-исследовательскую деятельность;

□ находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;

□ объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинноследственные связи;

□ овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные:

□ организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;

□ работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;

□ осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

□ адекватно использовать

□ соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

□ использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;

□ использовать знания о назначении, организации и основных задачах, выполняемых Вооруженными Силами Российской Федерации, в построении маршрута получения профессионального образования;

□ оперировать основными понятиями в области обороны государства;

□ описывать порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления, прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы на военную службу;

□ производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку, снаряжать магазин патронами;

□ соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического и стрелкового оружия;

□ правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;

- описывать основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия;
- характеризовать способы защиты от оружия массового поражения;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- основам выживания в условиях вынужденной автономии;
- характеризовать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- оказывать первую помощь пострадавшим.
- характеризовать влияние физических упражнений на различные органы и системы организма;
- определять уровень развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

4. Содержание Программы

1. Исторические и боевые традиции Отечества. (2 часа)

Тема 1.1. Саратовцы в локальных войнах: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане (1 ч).

Саратовцы принимали участие в более 20 локальных войнах и миротворческих акциях: в Афганистане, на Северном Кавказе, в странах Африки, Центральной и Средней Азии, Приднестровье, Азербайджане.

Тема 1.2. Саратовцы в локальных войнах: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии (1 ч).

Саратовцы принимали участие в более 20 локальных войнах и миротворческих акциях: в Абхазии, Южной Осетии, Венгрии, Югославии, на Кубе и в Сирии.

2. Основы выживания и поведения в автономии. (3 часа)

Тема 2.1. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом (1 ч).

Научить обучающихся порядку ориентирования в лесу. (1 ч).

Наиболее простые и распространенные методы ориентирования:

- по деревьям;
- по мхам и лишайникам;
- по муравейникам;
- по крестам храмов (церквей);
- по просекам;
- по солнцу; - по звездам; - по луне.

Тема 2.2. Измерение расстояний. Способы ориентирования. (1 ч).

Изучить различные способы определения расстояний на местности: по карте, аэрофотоснимку, с помощью дальномера и т.д.

Изучить более простые способы измерения, такие как: определение расстояний на глаз, по угловым и линейным размерам предметов, промером шагами, по времени движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух.

Тема 2.3. Вязание узлов. (1 ч).

Довести до обучающихся случаи необходимости знания порядка вязания различных узлов, законспектировать данные. Дать практику в вязании узлов для страховки (незатягивающиеся петли): «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

3. Строевая подготовка. (10 часов)

Тема 3.1. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета.(1 ч.).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.2. Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110—120 шагов в минуту). (1 ч).

Довести до обучающихся порядок выполнения строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.3. Повороты в движении. (1ч).

Тренировать обучающихся в выполнении поворотов в движении в комплексе.

Тема 3.4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. (1ч)

Тренировать обучающихся в выполнении воинского приветствия на месте в комплексе.

Тема 3.5. Выход из строя и возвращение в строй по разделениям (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов, провести их разучивание по разделениям.

Тема 3.6. Выход из строя и возвращение в строй в комплексе (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.7. Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения (1 ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении смыкания и размыкания отделения. Провести разучивание по разделениям.

Тема 3.8. Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно (1 ч.).

Тренировать обучающихся в выполнении перестроения отделения. Провести разучивание по разделениям.

Тема 3.9. Действия в составе отделения на месте (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок действий в составе отделения под барабан, оркестр. Провести разучивание по разделениям и тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

Тема 3.10. Действия в составе отделения в движении (1 ч.).

Довести до обучающихся порядок движения в составе отделения под барабан, оркестр. Провести разучивание по разделениям и тренировать обучающихся в выполнении строевых приемов.

4. Физическая подготовка. (7 часов)

Тема 4.1. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- поднимание туловища из положения лежа на спине; - бег на 100 метров; - бросание мяча.

Тема 4.2. Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года) (1 ч).

Прием зачетов для проверки уровня физической подготовки, постановка задач на улучшение результатов:

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- бег на 2000 метров.

Тема 4.3. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения (1 ч).

Изучить с учениками технику выполнения упражнений на развитие силовых качеств с различным оборудованием. Приспособления с отягощениями или для отягощений – рюкзаки, ремни, лямки, пояса, цепи и др.; уличные тренажеры – модули воркаута для тренировки разных групп мышц.

Тема 4.4. Круговая тренировка общефизической направленности (1 ч).

Круговая тренировка. Количество упражнений 5-7, предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.5. Круговая тренировка на развитие силы (1 ч).

Круговая тренировка. Как правило задействуют 2-3 группы мышц. Количество упражнений 2-3, количество повторений 3-4 предназначенных для одной группы мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами.

Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.6. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости (1 ч).

Вариант:

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

Тема 4.7. Круговая тренировка повышенной интенсивности (1 ч)

Экстенсивный интервальный метод

Тренировка протекает с индивидуальной дозировкой в 50–60% от максимального теста (МТ).

1 вариант:

В активном тренировочном темпе за 15 секунд выполнить как можно большее количество повторений упражнения с нагрузкой в 50% МТ. Затем следует пауза в 30 сек., и упражнение повторяется вновь в течение 15 сек. и т.д. Серия может состоять из 3–5 подходов. Для перехода к выполнению следующего упражнения с таким же количеством серий, пауза уже 30–90 сек. в зависимости от интенсивности выполнения упражнения и физической подготовленности занимающегося. Паузы между кругами могут быть от трех до пяти минут.

2 вариант:

Режим нагрузки: 30 секунд работы в каждом упражнении и 30 секунд – пауза. Темп спокойный, из расчета 15–20 повторений. Нагрузку повышают,

увеличивая ее объем в заданный временной отрезок. Упражнения учитель подбирает исходя из возможностей материальной базы учебного заведения и физического развития обучаемых.

5. РХБ защита. (3 часа)

Тема 5.1. Средства индивидуальной защиты. (1 ч).

Тренировать обучающихся в правильности и быстроте надевания ОЗК, а также порядка действий после выхода из района заражения.

Тема 5.2. Средства коллективной защиты. (1 ч).

Довести до обучающихся назначение, общие устройство средств коллективной защиты, их классификацию. Общие правила использования и требования безопасности при работе со средствами коллективной защиты

Тема 5.3. Приборы радиационной, химической разведки(1 ч).

Изучить с обучающимися порядок работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля.

6. Огневая подготовка. (6 часов)

Тема 6.1. Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК. (1 ч).

Тренировать детей в выполнении неполной разборки и сборки после неполной разборки автомата Калашникова и порядок снаряжения магазина АК.

Тема 6.2. Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя. (1 ч).

Напомнить обучаемым правила изготовки к стрельбе различными способами, выполнить норматив № 1 по огневой подготовке.

Тема 6.3. Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела. (1 ч)

Дыхание при производстве выстрела, обеспечивающие правильный спуск. Характер и степень колебания оружия при производстве выстрела. Зависимость правильного управления спуском от отладки спускового механизма. Спуски на винтовках. Спуски на пистолетах. Дыхание и спуск в стрельбе из винтовки и пистолета.

Тема 6.4. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1 ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.5. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1 ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

Тема 6.6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени (1 ч).

Перед началом занятия довести требование безопасности. Занятие необходимо проводить с помощником руководителя на учебном месте. Количество стреляющих зависит от возможностей стрелкового тира. Упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени.

7. Оказание первой помощи (3 часа).

Тема 7.1. Основы оказания первой медицинской помощи (1 ч).

Тренировать обучающихся в выполнении непрямого массажа сердца.

Тема 7.2. Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях (1 ч).

Довести до обучающихся способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки.

Тема 7.3. Правила медицинской помощи при переломах (1 ч).

Обучить обучающихся порядку изготовления различного рода шин и дать практику в их наложении.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом	1	06.09.24

2	Измерение расстояний. Способы ориентирования	1	13.09.24
3	Вязание узлов	1	20.09.24
4	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении руками, тренировка с обозначением шага на месте, тренировка в движении строевым шагом на четыре счета	1	27.09.24
5	Строевой и походный шаг: последовательность обучения движению строевым шагом, тренировка в движении строевым шагом на два счета, тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50—60 шагов в минуту), тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110—120 шагов в минуту)	1	04.10.24
6	Повороты в движении	1	11.10.24
7	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1	11.11.24
8	Выход из строя и возвращение в строй по разделениям	1	18.10.24
9	Выход из строя и возвращение в строй в комплексе	1	25.10.24
10	Строевые приемы в движении в составе отделения: смыкание и размыкание отделения	1	08.11.24
11	Строевые приемы в движении в составе отделения: перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно	1	15.11.24
12	Действия в составе отделения на месте	1	22.11.24
13	Действия в составе отделения в движении	1	29.11.24
14	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, ловкость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в начале учебного года)	1	06.12.24
15	Определение уровня физических качеств: выносливость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности (по одному часу в конце учебного года)	1	13.12.24
16	Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения	1	20.12.24
17	Круговая тренировка общефизической направленности	1	27.12.24
18	Круговая тренировка на развитие силы	1	28.12.24
19	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости	1	10.01.25
20	Круговая тренировка повышенной интенсивности	1	17.01.25
21	Средства индивидуальной защиты	1	24.01.25
22	Средства коллективной защиты	1	31.01.25

23	Приборы радиационной, химической разведки	1	07.02.25
24- 25	Последовательность неполной разборка и сборки АК-74. Порядок снаряжения магазина АК	2	14.02.25 21.02.25
26	Порядок выполнения упражнения по стрельбе. Изготовка для стрельбы требования и принципы. Разучивание изготовки, лежа, сидя и стоя.	1	28.02.25
27	Техника прицеливания. Нажим на спусковой крючок. Дыхание при стрельбе. Разучивание выстрела	1	07.03.25
28	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени	1	14.03.25
29	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени	1	28.03.25
30- 31	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия: упражнение на дистанции 10 метров 8 выстрелами по круглой мишени	2	04.04.25 11.04.25
32	Основы оказания первой медицинской помощи	1	18.04.25
33	Правила медицинской помощи при наружных и внутренних кровотечениях	1	25.04.25
34	Правила медицинской помощи при переломах	1	16.05.25

