Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 1
Адрес: 155047 г.Тейково, Ивановская обл., ул.Ленинская, д.3
телефоны: 2-23-46 – канцелярия,
факс 2-24-62 – директоре-mail:teykovo_school1@mail.ru

« Принято»
на педагогическом совете

№ 1от 27 « 08 » 2020

«Согласовано»
зам.директора по УВР:

Панышева И.С.

« Утверждаю»

Директор О.А .Николаева

Приказ № 38/2 от « 01 » 09 .2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ « ЮНАРМИЯ» для 10-х классов на 2020-2021 уч. год

Руководитель – Яковлева Наталья Владимировна

Тейково 2020

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы. Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах,викторинах.

Цель программы:

гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

Задачи:

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу,дому.
2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества,взаимопомощи.
3. Формирование гражданственности,патриотизма.
4. Пропаганда здорового образажизни.
5. Популяризация физической культуры и спортасреди молодёжи, приобщениеёк систематическим занятиям ФК испорту.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы: в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – программа рассчитана на 2020 – 2021 учебный год.

Формы и режим занятий – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по одному часу.

Программа разработана на основе Воспитательной программы школы

Содержание программы

1. Общая физическаяподготовка.

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена изакаливание.

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты ивыносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовыхкачеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости исилы.

1.5 Командныеигры.

2.Строевая подготовка.

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлениистроем.

2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги позвеньям.

2.3 Сигналы управления строем.

2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыканиестроя.

2.5 Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движенияотряда.

2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат встрой.

3. Юнармейцы-разведчики.

3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерениерасстояний.

3.2 Движение поазимуту.

3.3 Составление схемы местности и нанесение цели насхему.

3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов ирельефа.

3.5 Измерение расстояния различнымиспособами.

3.6 Организация движения поазимуту.

4. Юнармейцы-санитары.

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

4.1 Личная и общественнаягигиена.

4.2 ПМП при травмах и несчастныхслучаях.

4.3 Понятие раны. Видыран.

4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановкикровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды,правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП припереломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожения, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственногодыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП приних.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техникибезопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственныетравы.

5. Огневаяподготовка.

5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, сколена.

5.2 Неполная разборка и сборка автоматаКалашникова.

5.3 Снаряжениемагазина.

5.4 Основы и правиластрельбы.

5.5 Скоростнаястрельба.

6. Основы туристическойтехники.

6.1 Ориентирование в туристическомпоходе.

6.2 Организация бивуачных работ.

6.3 Разведениекостра.

6.4 Работа спалаткой.

6.5 Способы преодоления препятствий во времямаршрута.

Количество часов.

Программа рассчитана на 68 часов в год по 2 часов в неделю.
К программе прилагается календарно-тематическое планирование

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовкиучащихся
- Повышение интереса к туризму испорту
- Приобретение спортивных и туристическихнавыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбуРоссии

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЮНАРМИЯ»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
1	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1		
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1		
3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1		
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1		
5	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1		
6	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1		
7	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1		
8	Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1		
9	Бивуак. Установка палатки.	1		
10	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		
11	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1		
12	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1		

13	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		
14	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упрaзднения на перекладине.	1		
15	Правила и техника разведения костра.	1		
16	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1		
17	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1		
18	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1		
19	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1		
20	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	1		
21	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1		
22	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1		
23	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1		
24	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1		
25	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	1		
26	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1		

27	Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	1		
28	Правила и техника прицеливания.	1		
29	Огневая подготовка.	1		
30	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1		
31	Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	1		
32	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по3. Подвижная игра с мячом.	1		
33	Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе.	1		
34	Провести тестирование в беге , в течении 6 минут. ОФП.	1		
35	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.	1		
36	Строи и управление ими.	1		
37	Строй. Строевой расчет.	1		
38	Шеренга. Одна, две шеренги.	1		
39	Линия машин. Строи взвода на машинах.	1		
40	Фланг. Левый, правый фланг.	1		
41	Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать».	1		
42	Тыльная сторона строя.	1		

43	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями).	1		
44	Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими и машинами.	1		
45	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	1		
46	Двух шереножный строй. Практические занятия в строю.	1		
47	Сомкнутый строй.	1		
48	Метание гранат в движении	1		
49	Тактика использования гранаты Ф-1	1		
50	Военнослужащий – защитник Отечества	1		
51	Честь и достоинство воина Вооруженных сил	1		
52	Основные виды воинской деятельности и их особенностей	1		
53	Учебно-боевая подготовка	1		
54	Служебно -боевая деятельность	1		
55	Правила оказания первой медицинской помощи	1		
56	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1		
57	Первая медицинская помощь при ранениях	1		
58	Остановка всех видов кровотечений	1		
59	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	1		
60	Снайперские винтовки	1		
61	Пулеметы	1		

62	Реактивная противотанковая граната РПГ-26	1		
63	Автоматический гранатомет на станке АГС-17 «Пламя»	1		
64	Подствольные гранатометы	1		
65	Нож разведчика стреляющий НРС-2	1		
66	Задержки при стрельбе и способы их устранения	1		
67	Уход за вооружением, его хранение и сбережение	1		
68	Некоторые сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия	1		
	ИТОГО	**68**		

Список литературы.

1. Научно-методический журнал «Классныйруководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус,2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников:(сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005г.
18. «Патриот отечества» №9,2004г.
19. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение»№6,2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август2005г.
23. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006г.
24. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006г.
25. http://www.bibliofond.ru