

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Тамбовской области  
Управление образования администрации Тамбовского района  
МБОУ "Новолядинская СОШ"

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Юнармия»**  
**на уровень среднего общего образования**

Направление: духовно-нравственное  
Вид деятельности: военно-патриотическая  
Возраст учащихся: 10-11 классы  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Тарасов Е. А., учитель физической культуры

п. Новая Ляда – 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности отряда юнармии «Ратоборцы» МБОУ «Новолядинская СОШ», разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «Новолядинская СОШ», утвержденной приказом от 01.09.2023 № 28.

Программа регулярного курса внеурочной деятельности «Юнармия» реализует всестороннее развитие личности подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; повышение в обществе авторитета и престижа военной службы; воспитание любви к 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.

Программа курса «Юнармия» направлена на обучение подростков начальной военной подготовке, а также на подготовку учащихся к военно-спортивным соревнованиям различного уровня в соответствии с Положениями.

**Актуальность** данного курса заключается в выполнении социального заказа по воспитанию личности растущего человека, обладающей духовными и нравственными качествами гражданина - патриота российского общества.

**Ведущей** идеей программы является воспитание в юнармейцах доброты, сочувствия, совестливости, верности, достоинства, любви к своей Родине. Большое внимание «ЮНАРМИЯ» уделяет формированию уважительного отношения к институту семьи, памяти предков и учит почтительному отношению к старшим.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что подготовка юнармейца сочетает активный здоровый образ жизни, воспитание патриотизма, любви к своей Отчизне и в первую очередь к своей Малой Родине, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Программа внеурочной деятельности «Юнармия» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья и воспитание гражданственности и патриотизма обучающихся.

**Цель программы:** военно-патриотическое и духовно-нравственное воспитание, творческое развитие, формирование устойчивой гражданской позиции, чувства верности Отечеству, и личной ответственности за судьбу страны.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать **задачи**, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

### **В области образования**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам подготовки юнармейца, самозащиты, доврачебной медицинской помощи;

- развитие умений и навыков по сборке и разборке автомата;
- обеспечение самозащиты и навыков приемов рукопашного боя;
- знакомство военной историей России;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

#### **В области воспитания**

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

#### **В области физической подготовки**

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях, марш – бросках;
- выполнение испытаний ГТО III – V ступеней.

Рабочая программа курса «Юнармия» рассчитана на школьников 16-17 лет. На реализацию программы отводится 34 часа в год, 1 час в неделю 40 минут.

Учитель может перераспределять количество часов, отведенное на изучение конкретных тем, а также варьировать последовательность прохождения тем в зависимости от условий работы и возможностей учащихся.

#### **Описание ценностных ориентиров.**

Программа опирается на принципы социальной активности, индивидуализации, мотивированности детей, активного и социально значимого взаимодействия личности и коллектива.

#### **Особенности реализации программы.**

Интегрированный характер программы заключается в создании оптимальной интегрированной модели обучения содержащей сбалансированное сочетание военно-патриотического и гражданско-патриотического компонента, что позволяет в короткий срок получить максимальный образовательный и воспитательный результат.

Реализация программы курса осуществляется через следующие **формы деятельности:**

- практические занятия (игры-упражнения, ролевые игры, тренировочные упражнения, тренинги, самостоятельная работа);
- беседы о культуре народов России, их подвигах в годы ВОВ;
- организация соревнований по стрельбе, разборке автомата, ОФП.
- участие в мероприятиях военно-патриотической направленности;
- участие в военно-исторических и краеведческих проектах;
- участие в социально-благотворительных проектах;
- совершенствование физического развития учащихся, участие в спортивных мероприятиях;
- подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

**Формы подведения итогов работы:** соревнования по военно-прикладным видам спорта, военно-патриотические игры, конкурсы, юнармейская книжка, ВФСК «ГТО», мониторинг ФР и ФП. Результаты заносятся в книжку юнармейца.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- способность активно включаться в совместные проекты и мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность, адекватно оценивать результат своей работы;
- совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: поиск и выделение необходимой информации, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- применять методы информационного поиска с помощью компьютерных средств;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

*Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в учебной работе и следовать им;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### 4. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	Аудит.	внеаудит
	Введение в курс внеурочной деятельности	1	1	
1	Общая и гуманитарная подготовка	4	3	1
2	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ	4	4	
3	Огневая подготовка.	5	1	4
4	Туристская подготовка.	6	1	5
5	Физическая подготовка.	7	1	6
6	Строевая подготовка	7	1	6
	Итого:	34	12	22

#### 5. Содержание программы

##### 1. Раздел «Общая и гуманитарная подготовка» (4 ч.)

Теория. Знакомство и изучение истории российской армии, русского оружия, русского мундира, История Российского государства, Государственные символы Российской Федерации. Основные исторические события. Дни воинской славы России. История военных сражений. Видные военные деятели, народные герои. Ордена и медали российской армии. История малой Родины. Памятные места на карте области.

Практика: Посещение исторического музея.

## **2. Раздел «Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ» (4 ч.)**

Теория. Основы военной службы, знакомство с устройством Вооруженных Сил РФ и подготовкой будущих призывников. История вооруженных сил РФ. Структура вооруженных сил РФ. Военская присяга и порядок ее проведения. Права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношения между ними. Военские звания и отличия. Боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота.

## **3. Раздел «Огневая подготовка» (5 ч.)**

Теория. Сущность выстрела. Угол вылета и его влияние на результат стрельбы. Рассеивание пуль. Отдача, его влияние на меткость стрельбы. Правила поведения в тире. Меры безопасности при выстреле и правила обращения с оружием

Практика. Устройство и взаимодействие частей, спортивно-технические данные пневматической винтовки. Уход, бережение оружия. Подготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия. Устройство и взаимодействие частей, спортивно-технические данные АК-74. Уход, бережение оружия. Подготовка к стрельбе и стрельба из автоматического оружия. Неполная разборка и сборка автомата, снаряжение магазина. Подготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки по неподвижным, появляющимся и подвижным целям с руки, лежа, стоя: с опорой, в противогазах и без него. Ручные гранаты и приемы их метания с места на дальность и точность попадания в цель.

## **4. Раздел «Туристская подготовка» (7 ч.)**

Теория. Специальное туристское снаряжение. Правила использования туристского снаряжения. Организация туристского похода. Питание в туристском походе. Укомплектование рюкзака. Подбор снаряжения и продуктов для похода.

Практика. Виды костров. Разведение костра. Установка палатки. Карта. Топографические знаки и способы размещения их на карте. Компас «АНДРИАНОВА». Сущности ориентирования, способы и порядок ориентирования на местности. Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения. Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения. Узлы, их виды и применение.

## **5. Раздел «Физическая подготовка» (7 ч.)**

Теория. Значение физической подготовки. Техника безопасности

Практика. Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. Прикладная физическая культура. Сдача норм ВФСК ГТО.







## **6. Раздел «Строевая подготовка» (6 ч.)**

Теория. Основы строевой подготовки. Строй и его элементы.

Практика. Строевая стойка. Строевые команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения: в колонну по 1, по 2, по 3. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Действия в составе отделения. Прохождение торжественным маршем в составе отделения. Исполнение строевой песни. Вынос знамени, смена у знамени, представление знамени, склонение знамени, подъем и спуск знамени

**Промежуточная аттестация:**

**Сдача нормативов по таблицы ГТО**

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

#### Материально-техническое обеспечение программы:

1. Винтовки пневматические 2шт.
2. Мячи -15 шт.
3. Скакалки -25 шт
4. Ак-47 учебный -1 шт.
5. Компас, веревки, палатки -3 шт.

### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс)
2. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс)
1. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г
2. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г
3. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г
4. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г
5. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г
6. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г
7. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 г
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Образовательные ресурсы, включая ЭОР/ЦОР	Входит ли мероприятие в раб. программу воспитания	Дата проведения	
						по плану	фактически
1	2	3	5	6	7	8	
1	Введение в курс внеурочной деятельности	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
2	История Российского государства, Государственные символы Российской Федерации.	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
3	Основные исторические события. Дни воинской славы России. История военных сражений.	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
4	Видные военные деятели, народные герои. Создатели отечественной военной техники и оружия. Ордена и медали российской армии.	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
5	История малой Родины. Памятные места на карте области.	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
6	История вооруженных сил РФ. Структура вооруженных сил РФ	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
7	Устав Вооруженных сил РФ. История создания Уставов ВС РФ. Воинская присяга и порядок ее проведения.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
8	Права и обязанности военнослужащих и характер	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		



	взаимоотношения между ними. Воинские звания и отличия.						
9	Боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
10	Сущность выстрела. Угол вылета и его влияние на результат стрельбы. Рассеивание пуль. Отдача, его влияние на меткость стрельбы.	1	Беседа, Видеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
11	Устройство и взаимодействие частей, спортивно-технические данные пневматической винтовки. Уход, бережение оружия. Подготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия.	1	Тренинг, в идеоурок	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
12	Меры безопасности при выстреле и правила обращения с оружием. Подготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки по неподвижным, появляющимся и подвижным	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		

	целям с руки, лежа, стоя: с опорой, в противогazaх и без него						
13	Правила поведения в тире. Ручные гранаты и приемы их метания с места на дальность и точность попадания в цель.	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
14	Устройство и взаимодействие частей, спортивно-технические данные пневматической винтовки. Уход, бережение оружия. Подготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия.	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
15	Специальное туристское снаряжение. Правила использования туристского снаряжения. Организация туристского похода.	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
16	Питание в туристском походе. Укомплектование рюкзака. Подбор снаряжения и продуктов для похода.	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
17	Виды костров. Разведение костра. Установка палатки.	1	Тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
18	Карта. Топографические знаки и способы	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		

	размещения их на карте.						
19	Компас «АНДРИАНОВ А». Сущности ориентирования, способы и порядок ориентирования на местности. Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
20	Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
21	Узлы, их виды и применение.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
22	Значение физической подготовки. Техника безопасности.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
23	Общеразвивающие упражнения.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
24	Кроссовая подготовка.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
25	Лыжная подготовка.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
26	Прикладная физическая культура	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
27	Сдача норм ВФСК ГТО.	1	Соревнование	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
28	Основы строевой подготовки. Строй и его элементы.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
29	Строевая стойка. Строевые команды.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		

	Повороты на месте и в движении.						
30	Перестроения: в колонну по 1, по 2, по 3.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
31	Строевой шаг. Движение строевым шагом. Повороты в движении.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
32	Действия в составе отделения.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
33	Прохождение торжественным маршем в составе отделения. Исполнение строевой песни.	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		
34	Вынос знамени, смена у знамени, представление знамени, склонение знамени, подъем и спуск знамени	1	Беседа, тренинг	<a href="https://yunarmy.ru/">https://yunarmy.ru/</a>	да		