

Управление образования администрации Каменского района
Муниципальное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 1 им. Н.Н. Бурденко

Принято:
на педагогическом совете
МОУ СОШ № 1
от 28.08.2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 1
С.А. Кривошеин
Приказ № 74 от 02.09.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юнармия»

Возраст обучающихся: (возраст 14-18 лет)
Срок реализации программы – 1 год

Педагог дополнительного образования
Жарёнов Александр Викторович

г. Каменка, 2024г.

Пояснительная записка

Мы учимся Россию защищать.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юнармия»

- по содержанию является *физкультурно - спортивной*,
- по уровню освоения – *ознакомительной*,
- по форме организации - *очной, групповой*,

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

• Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

• Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в результате реформирования современного российского общества образовался социокультурный кризис ценностей и социальных норм, в частности, в вопросах воспитания патриотических чувств. Он коснулся всех слоев населения, но особенно остро - детей. От того, как подрастающее поколение будет относиться к своей Родине и своему Отечеству, будет зависеть благополучие и процветание российского государства. Кроме того, геополитическая обстановка в мире продолжает обостряться. Открываются новые очаги напряженности, блок НАТО приближается к границам России.

Поэтому решение проблемы воспитания патриотизма и гражданственности приобретает государственное значение. В том числе и военно-патриотическое воспитание.

В эпоху реформ армии, с переходом на год военной службы, качественная подготовка призывника является актуальной, особо для боевых частей, которые первыми выполняют задачи в зонах боевых конфликтов. Данная программа

построена с учетом интересов детей среднего и старшего школьного возраста, обучающихся в юнармейских и кадетских классах школы и имеет военно-патриотическую направленность.

Среди множества задач, решаемых в процессе обучения и воспитания школьников, выделим три очень важных, на наш взгляд, задачи.

1. Формирование всесторонне развитой личности учеников, направление их на правильный и здоровый путь развития.

В современных условиях, когда на неокрепшую личность ребёнка обрушивается буквально вал негативного воздействия, беспощадно ломающий так мало защищённого молодого человека, грубо толкающий его на нездоровый путь развития, тупиковый путь, бесперспективный, - очень важно помочь ребёнку не сбиться с правильного пути, выбрать правильное направление в жизни; поддержать ребёнка в этом выборе, помочь ему уверенно зашагать в верном направлении. А это, прежде всего, путь, ведущий к формированию здоровой, положительно направленной личности человека; путь, ведущий к раскрытию всех дарований и талантов, способностей человека, их развитию, реализации, а не к прожиганию жизни, не тем более к медленному самоубийству через призрачные удовольствия, так щедро навязываемые молодым людям современными СМИ.

2. Юнармейские и кадетские классы – специфические образовательные единицы, своеобразная образовательно-воспитательная система, имеющая наряду с другими отличительными особенностями и такую очень важную особенность как добровольность поступления в класс на конкурсной основе.

Не использовать это при выстраивании образовательно-воспитательного процесса было бы совершенно неправильно. Интерес, энтузиазм, целеустремлённость ребят надо учитывать и при достижении конкретных прикладных результатов и в воспитательных целях. Накладывая на процесс учебных занятий воспитательную доминанту, руководитель имеет возможность, ненавязчиво, но неуклонно вести ребят в направлении всестороннего развития, духовного обогащения и формирования положительной направленности личности, воспитывать из ребят патриотов, добрых отзывчивых людей, достойных граждан России.

3. В современных условиях допризывная военная подготовка молодёжи явно недостаточна, особенно для тех ребят, которые живо интересуются военно-прикладными дисциплинами. Образовательная система просто обязана обеспечить реализацию этого интереса в своих рамках, в особенности в условиях вариативности обучения в старших классах школы.

Программа является комплексной, носит интегрированный характер, состоит из нескольких тесно взаимосвязанных курсов. Реализация всех курсов программы позволяет добиться формирования всесторонне развитой и гармоничной личности воспитанника.

Программа предусматривает тесное сотрудничество юнармейцев класса с другими военно-патриотическими объединениями Пензенской области. Это реализуется, прежде всего, в рамках деятельности пензенского регионального отделения Юнармии и пензенской Региональной ассоциации вневойсковой подготовки (РАВП) «Гвардия-Вымпел».

Объём и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 288.

Предполагает теоретические и практические занятия с учащимися по различным видам военно-прикладного дела.

Особое внимание уделено духовно-нравственному развитию личности молодого человека. В программе закрепляются навыки практическими делами: заботливым отношением к ветеранам, охраной исторических и военных памятников, несением Вахты Памяти, активным участием в военно-патриотических мероприятиях в масштабах города, района, области и во Всероссийских масштабах.

Физическое здоровье является приоритетной ценностью воспитания молодежи.

Программа предусматривает кроме теоретических занятий, постоянные практические тренировки: регулярное посещение различных спортивных секций (баскетбол, легкая атлетика, плавание, стрельба, футбол, хоккей), участие в спортивных соревнованиях, которые имеют в школе массовый характер, участие в военно-спортивных играх, в военных сборах.

Результатами освоения данной программы и военно-патриотической работы с молодежью является воспитание патриотов Отечества.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения: ознакомительный (1 год обучения)

Практическое знакомство с основами строевой подготовки, общественно-государственной подготовки, огневой подготовкой, начальной туристической подготовкой, общефизической подготовкой и способами оказания первой помощи. Применяются теоретические, практические, игровые и соревновательные формы занятий. Реализуются принципы наглядности, системности и последовательности, доступности обучения.

Разделы:

1. Общественно-государственная подготовка - «Себе честь - Родине Слава».
2. Строевая подготовка – умение выполнять строевые приёмы, взаимодействовать в строю, правильно носить форменную одежду и гордиться ей.
3. Огневая подготовка – выработка навыков прицельной стрельбы.
4. Общефизическая, специальная физическая подготовка – система развивающих физических упражнений и способов преодоления искусственных препятствий.

Цель программы воспитание гражданина и патриота своей Родины, способного и готового отстаивать её интересы.

Задачи:

- способствовать формированию личности, способной принимать решения в ситуациях морального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой и референтной группой;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- глубоко осознанная профессиональная ориентация ребят;
- познакомить с историей создания и традициями юнармейского и кадетского движения, Вооруженных Сил РФ, основными воинскими нормативно-правовыми актами;

-комплексное развитие у них устойчивых навыков здорового образа жизни, физическое совершенствование.

- обучить учащихся практическим навыкам строевой подготовки;

- научить подготавливать оружие к стрельбе, выполнять приемы и правила всесторонняя подготовка выпускников кадетского класса к поступлению в высшие военно-учебные и другие образовательные учреждения страны.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные:

Теория (учащийся будет знать): историю развития юнармейского движения в России, Пензенской области, Каменском районе, в МОУ СОШ №1 г. Каменки; государственные символы Российской Федерации; героев, прославивших Пензенскую область; основные вехи военной истории России; виды Вооруженных сил и рода войск; основы оказания первой помощи; правила безопасного поведения вне населенных пунктов; понятия «военная топография», стороны горизонта, топографические знаки; правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; основы и правила стрельбы, материальную часть автомата Калашникова; основы выполнения приёмов строевой подготовки; нормы воинского этикета; основы ведения здорового образа жизни.

Практика (учащийся будет уметь): действовать в соответствии с этическими нормами поведения; уметь работать в группе сверстников; безопасно обращаться со стрелковым оружием; выполнять неполную сборку и разборку автомата Калашникова; стрелять из пневматической винтовки и газобаллонного пистолета; выполнять элементы строевой подготовки; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать несложные естественные препятствия; оформлять боевые листки и стенную газету; грамотно размещать посты в социальных сетях; исполнять патриотические песни;

Метапредметные:

- *Познавательные:* учащийся будет уметь проявлять самостоятельность в решении познавательных задач.

- *Регулятивные:* учащийся будет уметь планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку.

- *Коммуникативные:* учащийся будет уметь проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач, участвовать в решении социальных вопросов детского патриотического движения, принимать в жизни ответственные решения.

- *Личностные:* будут сформированы моральные нормы и ценности, характеризующих личность юнармейца, кадета: мотивация к обучению, верность кадетским заповедям и юнармейским традициям, чувство ответственности за себя и других, личностное осознание понятия «Честь имею!», готовность служению Отечеству.

Заказчик программы: Администрация МОУ СОШ №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области.

Разработчик программы: педагог дополнительного образования МОУ СОШ №1 им. Н.Н. Бурденко г. Каменки, А.В. Жарёнов

Принципы программы.

Приоритет продуктивности и надежности обучения обязывает педагога осуществлять выбор форм и методов обучения в соответствии с его целями, совершенствовать их в интересах гарантийного достижения целей.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения обусловлен объективно существующими этапами познания, взаимосвязью чувственного и логического, рационального и иррационального, сознательного и бессознательного.

Принцип демократичности предполагает, прежде всего, высокую степень доверия педагога к воспитанникам. При освоении программного материала принимаются во внимание буквально все инициативы и новации, исходящие от ребят. Если эти предложения оказываются неуместными, надо тактично и доступно объяснить это ребятам. Хотя принцип демократичности предполагает, что любые новации при их адаптации к данным условиям приемлемы.

Принцип приоритета практики. Юнармейство - это в значительно большей степени практика, чем теория. Научить ребят строевой выправке, результативной стрельбе из пневматической винтовки, добиться достижения ими высоких спортивных показателей и т.д. - это, прежде всего, кропотливые и систематические тренировки. Поэтому практическая направленность этой программы имеет приоритетное значение.

Принцип систематичности соблюдается при решении любой задачи, рассчитанной на длительную перспективу. Опора на ранее приобретённые знания и умения, закрепление уже приобретённых навыков, доведение их до автоматизма - краеугольные камни продвижения вперёд по нелёгкой дороге постижения нового. Этот принцип надёжно проверен практикой и является неотъемлемой частью методики реализации данной программы.

Принцип воспитания и всестороннего развития. Программа не ставит своей задачей только лишь цели достижения высоких технических результатов. Воспитание подростков - главная задача нашего объединения. Развитие личности ребёнка, подготовка его к полноценной взрослой жизни, формирование у ребят высоких гражданственных чувств - одна из главных задач Юнармии.

Принцип партнерства. Данный принцип предполагает тесные партнерские связи со многими военно-патриотическими, досуговыми и культурными учреждениями г. Каменки и Пензенской области, с воинскими частями. Для этого осуществляются систематические связи с соответствующими организациями, организуется обмен положительным опытом работы, проводятся соревнования, совместные праздники, встречи и другие мероприятия.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Строевая подготовка	72
2	Стрелковая подготовка	72
3	Общефизическая, специальная физическая подготовка	72
4	«Себе честь - Родине Слава»	72
	Итого:	288

Содержание программы.

Раздел «Строевая подготовка».

Задачи курса:

- выработка строевой выправки, подтянутости и выносливости;
- умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы;
- формирование психологической готовности к овладению военными специальностями.

Строевая подготовка - тот самый элемент воинского обихода, который сразу же и очень значительно отличает военнослужащего от человека гражданского. Именно военная форма, строевая выправка и строевая выучка зачастую привлекают молодых людей к военному делу. Учитывая, что занятия строевой подготовкой не требуют какого-то сложного и дорогостоящего оборудования, но очень востребованы немалой частью молодежи, - разумно уделить этой учебной дисциплине соответствующее количество времени в системе военно-прикладного дела.

Юнармейцы обязаны хорошо знать изучаемую тематику в теории, уметь в любой последовательности и правильно выполнять все изучаемые строевые приёмы одиночной подготовки и в составе строя. Уровень строевой подготовленности кадет должен быть несколько не ниже подготовки солдат в армии после прохождения ими Курса молодого солдата.

Учебный курс включает:

I. Теоретическая подготовка:

- уставы Вооружённых сил, Строевой устав;
- Строевой устав о строевой подготовке;
- обязанности военнослужащих перед построением и в строю;
- основные положения приказа Министра обороны о правилах ношения формы одежды в армии.

II. Практическая подготовка:

- обучение первичным навыкам индивидуальной строевой подготовки и навыкам строевой подготовки в составе отделения и взвода;
- совершенствование индивидуальной строевой подготовки кадет;

—подготовка к совместным строевым мероприятиям с другими формированиями военно-прикладной направленности

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По итогам занятий в течение первого года обучающиеся:

знают:

- основные положения Строевого устава Вооружённых сил РФ;
- порядок выполнения основных элементов строевых приёмов;

умеют:

- выполнять основные строевые приёмы индивидуальной строевой подготовки;
- выполнять основные элементы движения в строю.

Формы выявления и фиксации результатов:

- ежемесячный контроль индивидуальной строевой подготовки юнармейцев;
- участие в различных военно-патриотических мероприятиях с демонстрацией строевой выправки и подготовленности;
- участие в вахте памяти в честь Дня Победы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	2		2
2	Одиночная строевая подготовка.	2	32	34
3	Строй отделений и взвода.	2	22	24
4	Воинское приветствие.	1	11	12
	Всего:	7	65	72

Содержание

Тема. Введение. Строевой устав.

Теория. Знакомство с целями курса «Строевая подготовка». Строевой Устав Вооружённых Сил Российской Федерации. История Строевого устава. Роль и место строевой подготовки в жизнедеятельности Вооружённых Сил. Обязанности военнослужащих

Контроль. Устный зачёт

Тема. Строевые приёмы

Теория. Понятие «Строевая подготовка». Строй и его элементы. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Практика. Выполнение строевых приёмов: строевая стойка, движение без оружия, выход из строя и возвращение в строй. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Выполнение поворотов в движении. Подход к начальнику и отход от него. Размыкание и смыкание строя. Перестроения отделений и взводов.

Контроль. Строевой смотр.

Тема. Военная форма одежды.**Теория.** Военная форма одежды. Правила ношения военной формы одежды.**Практика** Составление памятки ухода за военной формы одежды.**Контроль.** Тестирование**Тема. Воинское приветствие****Теория.** Воинское приветствие. Виды воинского приветствия.**Практика.** Воинское приветствие без оружия на месте и в движении. Воинское приветствие в строю на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Порядок подхода из строя к начальнику и отхода от него.**Контроль.** Зачёт**Тема. Строи отделений и взвода.****Теория.** Понятие «строй». Строй отделения. Строй взвода. Развёрнутый строй. Походный строй.**Практика.** Построение отделения и взвода: развёрнутый строй, походный строй. Размыкание и смыкание строя. Выполнение перестроения отделений и взводов.**Контроль.** Смотровой смотр.

Раздел «Стрелковая подготовка»

Задачи:

- подготовка подрастающего поколения к службе в Вооруженных силах;
- формирование первичных знаний по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения;
- развитие способностей детей к выполнению первичных приёмов стрельбы и достижение результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Учебный курс включает:

1. Изучение и практическое освоение следующих основополагающих элементов стрельбы:
 - изготовка;
 - прицеливание;
 - дыхание;
 - спуск курка.
2. Освоение техники стрельбы из положений стоя с упором и стоя без упора.
3. Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие: Нормативная база об использовании оружия на территории РФ	2		2
2	Правила безопасного обращения с оружием	3	1	4
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	1	4	5
4	Основы техники стрельбы	3	48	51
5	Общая физическая подготовка	1	6	7
6	Соревнования	1	2	3
7	Итого:	11	61	72

Содержание

Тема. Нормативная база об использовании оружия на территории РФ

Теория. Закон РФ «Об оружии» от 13 ноября 1996 года с последующими изменениями и дополнениями.

Тема. Правила безопасного обращения с оружием.

Теория. Правила поведения во время стрельбы, обращения с оружием, соревнований. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.

Практика. Составление инструкций по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах. Разбор ситуаций при нарушении правил техники безопасности при обращении с оружием.

Тема. Материальная часть оружия и основы стрельбы

Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР - 512, ИЖ - 38. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики.

Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход, бережение. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (СТП).

Практика. Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход, бережение. Определение средней точки попадания. Расчёт поправок.

Контроль. Тестирование

Тема. Основы техники стрельбы

Теория. Основы теории стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явление выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Характерные ошибки,

допускаемые при нажиге на спусковой крючок и их устранение. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полёта пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Определение ведущего глаза. Поза стрелка. Режим дыхания при стрельбе. Отличительные свойства стрельбы из положений «лежа», «стоя».

Практика. Правила и способы прицеливания, зарядания оружия и производства выстрела. «Холостая» стрельба. Устранение ошибок, возникающих при стрельбе из пневматических винтовок. Упражнения по стрельбе из пневматической винтовки на кучность, результат. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения «стоя», «лежа».

Контроль. Итоговые зачеты по стрельбе из пневматических винтовок.

Тема. Соревнования.

Теория. Виды соревнований, правила поведения во время проведения соревнований.

Практика. Участие в подготовительных и контрольных соревнованиях.

Контроль. Результаты соревнований

Тема. Физическая подготовка спортсмена.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

Контроль. Индивидуальная сдача зачетов

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По итогам занятий в течение года юнармейцы

знают:

- требования техники безопасности при организации и проведении стрельбы из пневматической винтовки и других видов стрелкового оружия;

- основные положения физической и психологической подготовки стрелков;

- устройство и принцип действия пневматической винтовки;

- основы теории производства выстрела, основные элементы производства выстрела;

умеют:

- правильно выполнять все элементы выстрела;

- стрелять из пневматической винтовки из положений «стоя с упора» и «стоя без упора»;

- правильно распределять при выстреле внимание, осуществлять дыхание и нажимать на спусковой крючок.

Формы выявления и фиксации результатов:

Еженедельный контроль результативности стрельбы каждого воспитанника;

- участие в школьных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки;

- контрольные срезы результативности стрельбы из различных положений.

Раздел «Себе честь - Родине слава»

Задачи курса:

- приобщение воспитанников и кадет к национальной истории и духовной культуре через изучение истории юнармейского и кадетского движения;
- создание условий для формирования личности юнармейцев через приобщение к духовным ценностям и традициям народа;
- поддержание и развитие традиций юнармейского движения через изучение руководящих документов и лучших практик этого движения;
- создание условий для воспитания личности юнармейца на примере жизни и деятельности выдающихся участников юнармейского движения;
- воспитание чувства гордости за принадлежность к «юнармейскому братству».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1		1
2	Юнармия России, кадетство в России: история и современность.	6		6
3	Законодательство РФ, Общевоинские уставы о службе в Вооружённых Силах РФ.	12		12
4	Вооружённые Силы РФ: история, традиции, современность.	12		12
5	Военные праздники, парады, смотры, слёты.	2	20	22
6	Тактика действий военнослужащих в современном бою.	3	15	18
7	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	37	35	72

Содержание.

Тема. Введение.

Теория. Цели и задачи курса «Себе честь - Родине слава».

Тема. Юнармия России, кадетство в России: история и современность.

Теория. Знакомство с понятиями «Юнармейцы», «Кадеты», «Честь», «Родина», «Долг», «Совесть». Возникновение юнармейского движения в России.

История развития Юнармии в нашей стране. Появление юнармейской формы. Юнармейская символика. Юнармейская знамена. Знаменитые военные - государственные деятели – руководители юнармейского движения. Зарождение и развитие кадетского движения в России.

Практика. Создание презентаций, докладов. Работа со справочной литературой.

Контроль. Устный зачёт.

Тема. Законодательство РФ, общевоинские уставы о службе в Вооружённых Силах РФ.

Теория. Основными положениями Конституции РФ, Закона РФ «О воинской обязанности и военной службе». Общевоинские уставы. Военные аспекты международного права.

Контроль. Тестирование.

Тема. Вооружённые Силы РФ: история, традиции, современность.

Теория. Военная организация древних славян. Дружина киевских князей. Борьба Киевской Руси с кочевниками. Военная организация Древнерусского государства во время монголо-татарского ига и её функционирование в этот период. Великие полководцы - Александр Невский, Дмитрий Донской. От княжеских дружин к стрелецкому войску. Минин и Пожарский. Северная война. Военные преобразования Петра I. Рождение российского военного флота. Развитие военного дела во времена Екатерины II. Румянцев П.А., Суворов А.В., Ушаков Ф.Ф.. Отечественная война 1812 года. Крымская война и Русско-турецкая война 1877-1878г.г. Военная реформа Александра II. Русско-японская война 1904-1905г.г. Россия в Первой мировой войне. Брусиловский прорыв. Создание Красной армии. Трагедия гражданской войны. Великая Отечественная война.

Практика. Подготовка презентаций, докладов. Работа с энциклопедическими источниками. Встреча с участниками Великой Отечественной войны.

Контроль. Тестирование. Диспут.

Тема. Военные праздники, парады, смотры

Теория. Внешний вид. Воинский этикет. Требования к внешнему виду, поведению, к выполнению поручений. Торжественные мероприятия. Особенности подготовки.

Практика. Подготовка к мероприятиям различного вида.

Контроль. Показательные выступления. Праздники «Посвящение в кадеты», «Посвящение в юнармейцы», «Кадетский бал».

Тема. Тактика действий военнослужащих в современном бою.

Теория. Понятие «стратегия», «оперативное искусство», «тактика». Тактическая подготовка. Особенности современного боя. Значение инициативы воина. Манёвр - важнейшее условие выполнения боевой задачи. Подготовка к действиям в разведке. Наблюдение. Действия в поиске, в засаде. Особенности передвижения воинских подразделений и отдельных военнослужащих в боевой обстановке. Действия в наступление: в пешем порядке, ночью. Оборона.

Устройство сооружений и их маскировка: окопы, траншеи, землянки и другие объекты. Уход за оружием и боевой техникой, поддержание их в исправном состоянии. Использование рельефа местности и его особенностей в боевой обстановке. Основы военной топографии. Военская медицинская подготовка.

Практика. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по солнцу, по Полярной звезде и луне, по признакам местных предметов. Работа с картой. Оказания первой доврачебной помощи.

Контроль. Выполнение творческого задания. Решение ситуаций, угрожающих жизни и здоровью. Соревнования по «Тропа разведчика», военно-патриотическая игра «Зарница». Ролевые игры.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По итогам занятий в течение года юнармейцы

знают:

- основные военные события истории России, историю юнармейского движения;
- основы воинского этикета и этики;
- основы военного законодательства и воинских уставов Вооружённых сил РФ;
- базовую информацию по системе высшего военного образования в стране;
- основы современной тактики сухопутных подразделений Вооружённых сил России;

умеют:

- правильно вести себя в обществе в соответствии с требованиями воинского этикета;
- подготовить и провести мероприятия представительного типа для юнармейских коллективов;
- правильно маскироваться на местности, владеют основами разведдела.

Формы выявления и фиксации результатов:

- ежедневный контроль поведения кадет в обществе;
- постоянное участие в общественно-политических и культурно-просветительных мероприятиях;
- зачёты по тактической и другим видам войсковой подготовки;
- участие в различных военно-прикладных соревнованиях.

Раздел «Себе честь - Родине слава»

Задачи курса:

- приобщение воспитанников и кадет к национальной истории и духовной культуре через изучение истории юнармейского и кадетского движения;
- создание условий для формирования личности юнармейцев через приобщение к духовным ценностям и традициям народа;
- поддержание и развитие традиций юнармейского движения через изучение руководящих документов и лучших практик этого движения;
- создание условий для воспитания личности юнармейца на примере жизни и деятельности выдающихся участников юнармейского движения;

- воспитание чувства гордости за принадлежность к «юнармейскому братству».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1		1
2	Юнармия России, кадетство в России: история и современность.	6		6
3	Законодательство РФ, Общевоинские уставы о службе в Вооружённых Силах РФ.	12		12
4	Вооружённые Силы РФ: история, традиции, современность.	12		12
5	Военные праздники, парады, смотры, слёты.	2	20	22
6	Тактика действий военнослужащих в современном бою.	3	15	18
7	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	37	35	72

Раздел Общефизическая, специальная физическая подготовка

Задачи курса:

Общефизическая, специальная физическая подготовка направлена на физическое совершенствование юнармейцев и кадет, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Общефизическая, специальная физическая подготовка проводится по трём основным вариантам:

- общеразвивающие упражнения;
- ускоренное передвижение;
- комплексная тренировка.

Могут проводиться спортивные игры, при наличии соответствующих условий и соблюдении мер безопасности.

В содержание занятий включаются ранее изученные упражнения. Они организационно состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Кадетам и юнармейцам необходимо знать, что в зависимости от погодных условий на физической подготовке применяется соответствующая форма одежды.

Форма одежды на занятиях устанавливается офицером-наставником кадетского или юнармейского класса.

Содержание вариантов общефизической и специальной физической подготовки

Вариант	Подготовительная часть (5 мин.)	Основная часть (30 мин.)	Заключительная часть (5 мин.)
Общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища в движении.	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоём, специальные упражнения, бег на 500—1000 м	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений на расслабление мышц.
Ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища в движении.	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростные пробежки отрезков 50 —100 м., челночный бег. Ускоренное передвижение до 2 км или бег до 1 км.	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений на расслабление мышц.
Комплексная Тренировка.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища в движении.	Специальные беговые упражнения и ускорения до 100 м. Упражнения на гимнастических снарядах. Преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приёмов рукопашного боя. Бег на 1-2 км.	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений на расслабление мышц

Примерный конспект проведения занятий по общефизической и специальной физической подготовке

Первый вариант "Общеразвивающие упражнения"

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (5 мин.)		
Упражнения в ходьбе 1. Рывки руками. 2. Наклоны влево, вправо, вперед и назад. 3. Выпады Упражнения в беге.	1 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой без резких движений 5 — 7 повторений
	3 мин.	5 — 7 повторений 7 — 10 повторений
Бег: — с захлестыванием голени; — с высоким подниманием бедра; — приставными шагами;	1 мин.	Выполнять в медленном темпе. До 20 повторений
Основная часть (30 мин.)		
Общеразвивающие упражнения 1. Рывки руками 2. Наклоны 3. Приседания на одной и двух ногах 4. Вращения 5. Прыжки 6. Комплексные упражнения и т.д.	14 мин.	Выполнять без больших пауз между ними, до 15 повторений каждое. Амплитуда максимальная. Занимающиеся находятся в разомкнутом строю.
	6 мин.	
	10 мин.	
Упражнения вдвоём 1. Приседания с партнёром на плечах. 2. Наклоны и приседания с захватом друг друга под локти.		
Бег на 500—1000 м		Выполняется в медленном темпе.
Заключительная часть (5 мин.)		
Бег в медленном темпе Упражнения для восстановления дыхания и рас-	3 мин.	Выполнять для восстановления дыхания (до его относительного замедления)

слабения мышц 1. Счёт 1-2. Руки вверх, вдох Счёт 3-4. Руки вниз, выдох 2. Упражнения для встряхивания мышц и т.д.	2 мин.	Привести организм в относительно спокойное состояние Упражнения повторять по 5—7 раз в медленном темпе.
--	--------	--

Внимание! В следующих вариантах подготовительная и заключительная части — как в первом варианте.

Второй вариант «Ускоренное передвижение»

Основная часть (30 мин.)		
Специальные прыжково- беговые упражнения 1. Бег с захлёстыванием голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег с прыжками (поочерёдно отталкиваясь как можно сильнее ногами) 4. Бег с высокого старта 50— 100 м и т.д.	10 мин.	Выполнять потоком по 2-3 человека, дистанция до 3 м, возвращаясь в исходное положение справа и слева от выполняющих упражнение медленным бегом. Темп средний. Упражнения выполнять на отрезке 30 м Бег 50 - 100 м выполнить 2-3 раза, в максимальном темпе
Ускоренное передвижение до 3 км или бег 2 км.	20 мин	Выполнять в темпе, близком к среднему, без остановок, каждый км за 5-5,5 мин. или чередуя ходьбу с бегом: бег 600-1000 м через 200-300 м ходьбы в среднем темпе (два- три раза)

Третий вариант «Комплексная тренировка»

(Проводить подбор упражнений в зависимости от подготовки занимающихся)

Основная часть (30 мин.)		
Специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 100 м 1. Бег различными способами (с захлёстыванием голени и т.д.) 2. Бег с высокого старта по сигналу (эстафета и	5 мин.	Выполнять в медленном и среднем темпе, до 15 повторений. Занимающиеся двигаются по кругу Выполнять потоком по 2-3 человека (двигаются одни за другим непрерывно), по 2-3 раза, в максимальном темпе

т.п.) Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах.		Выполнять, соблюдая условия помощи и страховки. 2-3 подхода по 50% от максимального количества раз, возможных в этом упражнении.
1. Подтягивание на перекладине Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях и др	5 мин	
Преодоление несложных препятствий	5 мин	Выполнять потоком соответственно количества направлений на полосе препятствий, в медленном и среднем темпе. Выполнять в различных комбинациях в среднем темпе.
1. Ров (прыжком) 2. Лабиринт 3. Стену в пролом и через неё или		
Выполнение приёмов рукопашного боя (простейшие удары руками и ногами и защита от них и др.)		Преодолеть отрезок 1,5-2,5 км за 8-10 мин. или чередовать с ходьбой (200—300 м) через 600-1000 м. бега.
Бег на 1,5-2,5 км	15 мин	

Условия реализации программы.

Организационно-методические:

- связь с методическими центрами области, района и города;
- постоянное взаимодействие с юнармейскими и кадетскими формированиями области, а по возможности и на российском уровне, с целью обмена накопленным и используемым методическим опытом;
- взаимодействие с военнослужащими г. Пензы, с другими воинскими формированиями области и Поволжского региона.
- использование методических материалов Начальника штаба Пензенского отделения Юнармии Старшева В.Л.

Материально-технические:

- специальный юнармейский и кадетский классы - оформленные соответствующим образом помещения для проведения теоретических занятий в соответствии с программой;
- оборудованный тир для стрельбы из пневматических винтовок и пистолетов;
- плац для проведения занятий по строевой подготовке;
- спортзал и спортивный городок для проведения физической зарядки и других занятий по физической и специальной подготовке;
- юнармейская и кадетская форма для каждого воспитанника;
- пневматические винтовки и пистолеты и патроны к ним;
- учебные пособия;

Учебно-методическая литература:

1. Военная педагогика. М. Военное издательство. 1998
2. Сборник методических материалов по военно-патриотическому воспитанию молодёжи. Выпуск 1. Управление по вопросам демографии, семьи и молодёжной политики Пензенской области, Региональная ассоциация вневойсковой подготовки «Гвардия». Пенза. 2007
3. Сборник методических материалов Министерства образования Пензенской области «Растим патриотов. Кадетское движение». Пенза. 2008

