

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7 г.Заринска

РАССМОТРЕНА  
на МО классных  
руководителей  
Протокол № 5 от 14.06.2023

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ СОШ №7 г.Заринска  
14.06.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Директор школы  
Приказ от 31.08.2023 № 169

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Юнармеец»**

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Ворожцова О.А.

Заринск  
2023

<b>Уровень программы</b>	Общее и среднее общее образование
<b>Классы</b>	9, 10 классы
<b>Наименование курса</b>	«Юнармеец»
<b>Количество часов в неделю</b>	1 час
<b>Количество часов в год</b>	35
<b>Срок реализации программы</b>	2023 - 2024 учебный год
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Содержание</b>	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности «Юнармеец» (далее Программа) для учащихся 9,10-х классов, разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
3. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 19 января 2016 года № 01/476-16-24 «О внедрении санитарных норм и правил»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
6. Федеральный закон от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»
7. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №7 г.Заринска;

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи:

- воспитание у молодых людей патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;

- воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- воспитание потребности в здоровом и безопасном образе жизни и активном отдыхе;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;
- освоение и совершенствование дисциплины, общей и специальной физической подготовки;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной задачи;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- воспитание культуры поведения;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Юнармеец»**

### **Личностные:**

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- 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; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

#### **Познавательные:**

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

#### **Коммуникативные:**

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

#### **Предметные:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- владеть навыками управления строя;
- готовить и проводить военно-патриотические мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической и военно-спортивной тематике разного уровня;
- готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной технике для участия в конференциях и конкурсах.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа состоит из 5 модулей:

Физическая подготовка. Строевая подготовка. Исторические и боевые традиции Отечества. Основы безопасности жизнедеятельности. Медицинская подготовка.

**Вводное занятие.** Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.

### **Модуль 1. «Физическая подготовка»**

Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.

Круговые тренировки общефизической направленности, на развитие силы, на развитие скоростной выносливости, повышенной интенсивности

Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.

**Модуль 2. «Строевая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приёмы на месте и в движении.

Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».

Строевая стойка. Повороты на месте.

Строевой и походный шаг. Повороты в движении.

Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.

**Модуль 3. «Исторические и боевые традиции Отечества»** обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, днями воинской славы России, символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами – героями ВОВ. Подготовка и проведение мероприятий в военно- патриотический месячник в школе: «А ну-ка, парни», «Быстрее, выше, сильнее».

**Модуль 4. «Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера. Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Помощь при тренировочной эвакуации.

**Модуль 5. «Медицинская подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Оказание первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Выявление уровня первичной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Раздел 1. Физическая подготовка.	10		10
3.	Раздел 2. Строевая подготовка.	6		6
4.	Раздел 3. Исторические и боевые традиции Отечества.	8	4	4
5.	Раздел 4. Основы безопасности жизнедеятельности.	5	2	3
6	Раздел 5. Медицинская подготовка	4	2	2
7.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	35	9	26

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Классный кабинет, оборудованный партами и стульями по числу учащихся;
- Спортивный зал;
- Интерактивное оборудование: компьютер, проектор, экран;
- Аптечка индивидуальная – АИ;
- Носилки МЧС тканевые (носилки санитарные);
- Схемы, плакаты, таблицы.