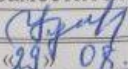


| РАССМОТРЕНО                    | СОГЛАСОВАНО                                                                                   | УТВЕРЖДЕНО                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На заседании педсовета         | Заместитель директора по ВР                                                                   | директор МБОУ «Лицей»                                                                              |
| Протокол № 1                   |  Н.В. Кулева |  О.Н. Курдюмова |
| от <u>29</u> <u>08</u> 2025 г. | <u>29</u> <u>08</u> 2025 г                                                                    | Приказ от <u>29.08</u> 2025 г. № <u>156</u>                                                        |

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юнармеец»

Уровень: *основное общее образование,*

*Среднее общее образование*

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Форма занятий: *групповая*

Количество часов в неделю: *1 ч*

Педагог: *Чапала А. Н.*

2025-2026 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

В современном мире ясно прослеживается изменение ценностных ориентаций, отношение к службе в Вооруженных Силах. В подростковой среде бытует мнение, что служба в ВС РФ сопровождается определенными трудностями.. Психологически подростки не подготовлены к экстремальным ситуациям, поступая на военную службу юноши не обладают достаточными знаниями и навыками. Чтобы улучшить подготовку подростков к военной службе, прежде всего надо перестроить сознание призывника, вызвать интерес, стремление и положительное отношение к ней. Большую роль в этом играет патриотическое воспитание молодежи.

Для улучшения подготовки подростков к военной службе, поднятия престижа Российской Армии составлена программа «Юнармеец».

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Разработка данной программы проводилась в соответствии с Федеральным проектом «Патриотическое воспитание», соответствии с Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе", федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России», Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа «Юнармеец», прежде всего, перестраивает сознание подростка, формируя у него необходимые установки на предстоящую службу.

Военно-патриотическое воспитание программы направлено на формирование у молодежи духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Физкультурно-оздоровительная работа программы направлена на развитие и совершенствование у молодёжи физических качеств - выносливости, силы, быстроты и ловкости. Обучающиеся овладевают навыками преодоления различных препятствий, стрельбы из пневматического оружия.

**Основная цель программы**- совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Профессиональная ориентация подростков;
- Закрепление навыков полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.
- Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия и прием тестов физической подготовленности.
- **Программа состоит из 7 разделов:** основы знаний «Юнармейца», физическая подготовка, огневая подготовка, строевая подготовка, исторические и боевые традиции Отечества, основы безопасности жизнедеятельности, доврачебная помощь.
- **Срок реализации программы** 3 года, в состав группы входят учащиеся 8-11 классов, количество обучающихся в каждой группе по 10 человек. 1 год обучения - 1 час в неделю, 2 год обучения - 1 час в неделю, 3 год обучения - 1 час в неделю.

При реализации данной программы основываюсь на базовые знания обучающихся, полученные на уроках ОБЗР и физической культуры. Реализация данной программы позволяет подготовить подростков к военной службе в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании» и «О воинской обязанности и военной службе».

### • II. Содержание разделов программы.

- Вводное занятие: Основы знаний «Юнармейца» - обучающиеся знакомятся с коллективом, с деятельностью кружка «Юнармеец» с правилами техники безопасности на занятиях по физической, огневой, строевой подготовке.
- В разделе «**Физическая подготовка**» с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых проводится физическая подготовка направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота,

ловкость, скоростная и силовая выносливость с использованием различных средств и методов физического воспитания.

- В разделе **«Огневая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова, назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Выполняют неполную разборку и сборку АК-74. Знакомятся с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.
- Выполняют стрельбу по мишеням.
- В разделе **«Строевая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приёмы на месте и в движении без оружия и с оружием (автоматом АК-74) согласно Строевому уставу Вооружённых Сил Российской Федерации.
- В разделе **«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, Вооружёнными Силами Российской Федерации, историей, символами и геральдикой Тульской области.
- В разделе **«Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище, опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий. Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, средства коллективной защиты, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.
- В разделе **«Оказание первой помощи»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, и промежность, верхние и нижние конечности.

#### **IV. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки. Результативность.**

Контроль за ЗУН обучающихся осуществляется на практических занятиях в следующих формах: собеседование, выполнения контрольных упражнений.

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны **знать:**

Технику безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке;

Материальную часть автомата Калашникова;

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова;

Специфику физической подготовки;

Последовательность неполной разборки и сборки АК-74;

Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;

Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;

Государственную и военную символику;

Дни воинской славы России;

Структуру Вооружённых Сил Российской Федерации;

Историю, символы и геральдику Тульской области;

« Символы воинской чести;

- Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;
- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;
- Мероприятия ГО по защите населения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- Приборы радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

Должны уметь:

- Выполнять неполную разборку и сборку АК-74;
- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Одевать противогаз и костюм химической защиты;
- Применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

**III. Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

| № п/п | Название разделов и тем                                                                                                                                                                                                   | Количество часов |        |          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                                                                                                                                                                                                                           | Общее            | Теория | Практика |
| 1.    | <b>Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».</b>                                                                                                                                                                               | <b>1</b>         |        |          |
| 2.    | <b>Тема1.</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. ИОТ 074-2024. Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке. Знакомство с деятельностью кружка «Юнармеец» |                  | 1      |          |
| 3.    | <b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                   | <b>7</b>         |        |          |
| 4.    | <b>Тема1.</b> Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.                                            |                  |        | 1        |
| 5.    | <b>Тема2.</b> Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах.                                                                                                                                                     |                  | 1      | 1        |
| 6.    | <b>Тема3.</b> Круговая тренировка общефизической направленности.                                                                                                                                                          |                  | -      | 1        |
| 7.    | <b>Тема4.</b> Круговая тренировка на развитие силы.                                                                                                                                                                       |                  | -      | 1        |
| 8.    | <b>Тема5.</b> Круговая тренировка на развитие выносливости.                                                                                                                                                               |                  | -      | 1        |
| 9.    | <b>Тема6.</b> Выполнение норм ВСК ГТО.                                                                                                                                                                                    |                  | -      | 1        |
| 10.   | <b>Раздел 3. Огневая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                      | <b>7</b>         |        |          |
| 11.   | <b>Тема1.</b> Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.                                                                                           |                  | 1      |          |
| 12.   | <b>Тема2.</b> Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.                                                                                               |                  | 1      | 2        |
| 13.   | <b>Тема3.</b> Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.                                                                                                                                  |                  | 1      | 2        |
| 14.   | <b>Раздел 4. Строевая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                     | <b>5</b>         |        |          |
| 15.   | <b>Тема1.</b> Строевая стойка. Повороты на месте.                                                                                                                                                                         |                  | -      | 1        |
| 16.   | <b>Тема2.</b> Строевой шаг.                                                                                                                                                                                               |                  | -      | 1        |
| 17.   | <b>Тема3.</b> Повороты направо-налево в движении.                                                                                                                                                                         |                  | -      | 1        |
| 18.   | <b>Тема4.</b> Поворот кругом в движении.                                                                                                                                                                                  |                  | -      | 1        |
| 19.   | <b>Тема5.</b> Строевые приемы в движении в отделении.                                                                                                                                                                     |                  | -      | 1        |
| 20.   | <b>Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>                                                                                                                                                                | <b>6</b>         |        |          |
| 21.   | <b>Тема1.</b> Государственная и военная символика.                                                                                                                                                                        |                  | 1      | -        |
| 22.   | <b>Тема2.</b> Дни воинской славы России.                                                                                                                                                                                  |                  | 1      | -        |
| 23.   | <b>Тема3.</b> Основные битвы ВОВ.города - герои ВОВ.                                                                                                                                                                      |                  | 1      | -        |
| 24.   | <b>Тема4.</b> Символы воинской чести.                                                                                                                                                                                     |                  | 1      | -        |
| 25.   | <b>Тема5.</b> Вооруженные Силы Российской Федерации.                                                                                                                                                                      |                  | 1      | -        |
| 26.   | <b>Тема6.</b> История, символы и геральдика Тульской области.                                                                                                                                                             |                  | 1      | -        |
| 27.   | <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>                                                                                                                                                                   | <b>6</b>         |        |          |
| 28.   | <b>Тема1.</b> Безопасность и защита человека в ЧС                                                                                                                                                                         |                  | 1      |          |
| 29.   | <b>Тема2.</b> Правила безопасного поведения в ЧС природного характера                                                                                                                                                     |                  | 1      | 1        |
| 30.   | <b>Тема3.</b> Правила безопасного поведения в ЧС                                                                                                                                                                          |                  | 1      | 1        |

|     |                                                               |           |           |           |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|     | техногенного характера                                        |           |           |           |
| 31  | <b>Тема 4.</b> Средства индивидуальной защиты дыхания и кожи. |           | -         | 1         |
| 32. | <b>Раздел 7. Оказание первой помощи.</b>                      | 7         |           |           |
| 33. | <b>Тема1-2.</b> Первая помощь при различных видах травм.      |           | -         | 2         |
|     | <b>Итого:</b>                                                 | <b>34</b> | <b>14</b> | <b>20</b> |

**IV. Календарно-тематический план  
1 год обучения**

| № п\п          | Название разделов и тем                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |        |          | Дата проведения |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                             | Общее            | Теория | Практика |                 |
|                | <b>Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».</b>                                                                                                                                                                                 | 1                |        |          |                 |
| Занятие 1.     | <b>Тема 1.</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Пот 074-2017. Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке. Знакомство с деятельностью кружка «Юнармеец». |                  | 1      |          |                 |
|                | <b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                     | 7                |        |          |                 |
| Занятие 2.     | <b>Тема 1.</b> Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.                                             |                  |        | 1        |                 |
| Занятие 3-4    | <b>Тема 2.</b> Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах.                                                                                                                                                      |                  | 1      | 1        |                 |
| Занятие 5.     | <b>Тема3.</b> Круговая тренировка общефизической направленности.                                                                                                                                                            |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 6.     | <b>Тема 4.</b> Круговая тренировка на развитие силы.                                                                                                                                                                        |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 7.     | <b>Тема 5.</b> Круговая тренировка на развитие выносливости.                                                                                                                                                                |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 8.     | <b>Тема 6.</b> Выполнение норм ВСК ГТО.                                                                                                                                                                                     |                  | -      | 1        |                 |
|                | <b>Раздел 3. Огневая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                        | 7                |        |          |                 |
| Занятие 9.     | <b>Тема 1.</b> Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.                                                                                            |                  | 1      |          |                 |
| Занятие 10-12. | <b>Тема2.</b> Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.                                                                                                 |                  | 1      | 2        |                 |
| Занятие 13-15. | <b>Тема3.</b> Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.                                                                                                                                    |                  | 1      | 2        |                 |
|                | <b>Раздел 4. Строевая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                       | 5                |        |          |                 |
| Занятие 16.    | <b>Тема 1.</b> Строевая стойка. Повороты на месте.                                                                                                                                                                          |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 17.    | <b>Тема 2.</b> Строевой шаг.                                                                                                                                                                                                |                  |        | 1        |                 |

|               |                                                                               |           |           |           |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
| Занятие 18.   | <b>Тема 3.</b> Повороты направо-налево в движении.                            |           | -         | 1         |  |
| Занятие 19.   | <b>Тема 4.</b> Поворот кругом в движении.                                     |           | -         | 1         |  |
| Занятие 20.   | <b>Тема 5.</b> Строевые приемы в движении в отделении.                        |           |           | 1         |  |
|               | <b>Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>                    | <b>6</b>  |           |           |  |
| Занятие 21.   | <b>Тема 1.</b> Государственная и военная символика.                           |           | 1         |           |  |
| Занятие 22.   | <b>Тема 2.</b> Дни воинской славы России.                                     |           | 1         |           |  |
| Занятие 23.   | <b>Тема 3.</b> Основные битвы ВОВ, города - герои ВОВ.                        |           | 1         | -         |  |
| Занятие 24.   | <b>Тема 4.</b> Символы воинской чести.                                        |           | 1         | -         |  |
| Занятие 25.   | <b>Тема 3.</b> Вооруженные Силы Российской Федерации. Виды войск. Рода войск. |           | 1         | -         |  |
| Занятие 26.   | <b>Тема 6.</b> История, символы и геральдика Тульской области.                |           | 1         | -         |  |
|               | <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>                       | <b>6</b>  |           |           |  |
| Занятие 27.   | <b>Тема 1.</b> Безопасность человека в ЧС                                     |           | 1         | -         |  |
| Занятие 28-29 | <b>Тема 2.</b> Правила безопасного поведения в ЧС природного характера        |           | 1         | 1         |  |
| Занятие 30-31 | <b>Тема 3.</b> Правила безопасного поведения в ЧС техногенного характера      |           | 1         | 1         |  |
| Занятие 32    | <b>Тема 4.</b> Средства индивидуальной защиты дыхания и кожи.                 |           |           | 1         |  |
|               | <b>Раздел 7. Оказание первой помощи</b>                                       | <b>2</b>  |           |           |  |
| Занятие 33    | <b>Тема 1.</b> Первая помощь при ранениях и кровотечениях                     |           |           | 2         |  |
| Занятие 34    | <b>Тема 2.</b> Первая помощь при переломах                                    |           |           | 1         |  |
| <b>Итого:</b> |                                                                               | <b>34</b> | <b>14</b> | <b>20</b> |  |

**V. Учебно-тематический план  
2 год обучения**

| № п/п | Название разделов и тем                                                                                                                                                         | Количество часов |        |          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                                                                                                                                                                                 | Общее            | Теория | Практика |
| 1.    | <b>Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».</b>                                                                                                                                     | <b>1</b>         |        |          |
| 2.    | Вводный урок. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. НОТ 074-2024. Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.    |                  | 1      |          |
| 3.    | <b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>                                                                                                                                         | <b>7</b>         |        |          |
| 4.    | <b>Тема 1.</b> Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. |                  |        | 1        |
| 5.    | <b>Тема 2.</b> Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.                                                                              |                  | 1      | 1        |
| 6.    | <b>Тема 3.</b> Круговая тренировка общефизической направленности.                                                                                                               |                  | -      | 1        |
| 7.    | <b>Тема 4.</b> Круговая тренировка на развитие силы.                                                                                                                            |                  | -      | 1        |
| 8.    | <b>Тема 5.</b> Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.                                                                                                         |                  | -      | 1        |
| 9.    | <b>Тема 6.</b> Выполнение норм ВСК ГТО.                                                                                                                                         |                  | -      | 1        |
| 10.   | <b>Раздел 3. Огневая подготовка.</b>                                                                                                                                            | <b>7</b>         |        |          |
| 11.   | <b>Тема 1.</b> Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.                                                |                  | 1      | -        |
| 12.   | <b>Тема 2.</b> Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.                                                    |                  | 1      | 2        |
| 13.   | <b>Тема 3.</b> Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.                                                                                                      |                  | 1      | 2        |
| 14.   | <b>Раздел 4. Строевая подготовка.</b>                                                                                                                                           | <b>6</b>         |        |          |
| 15.   | <b>Тема 1.</b> Строевая стойка. Повороты на месте.                                                                                                                              |                  |        | 1        |
| 16.   | <b>Тема 2.</b> Строевой шаг.                                                                                                                                                    |                  |        | 1        |
| 17.   | <b>Тема 3.</b> Повороты направо- налево в движении.                                                                                                                             |                  |        | 1        |
| 18.   | <b>Тема 4.</b> Поворот кругом в движении.                                                                                                                                       |                  |        | 1        |
| 19.   | <b>Тема 5.</b> С строевые приемы в движении в отделении.                                                                                                                        |                  |        | 1        |
| 20.   | <b>Тема 6.</b> Выполнение воинского приветствия                                                                                                                                 |                  |        | 1        |
| 20.   | <b>Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>                                                                                                                      | <b>4</b>         |        |          |
| 21.   | <b>Тема 1.</b> Государственная и военная символика.                                                                                                                             |                  | 1      | -        |
| 22.   | <b>Тема 2.</b> Дни воинской славы России.                                                                                                                                       |                  | 1      | -        |
| 25.   | <b>Тема 3.</b> Вооруженные Силы Российской Федерации.                                                                                                                           |                  | 1      | -        |
| 26.   | <b>Тема 6.</b> История, символы и геральдика Тульской области.                                                                                                                  |                  | 1      | -        |
| 27.   | <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>                                                                                                                         |                  |        |          |
| 28.   | <b>Тема 1.</b> Безопасность и защита человека в ЧС                                                                                                                              |                  | 1      | 2        |
| 30.   | <b>Тема 3.</b> Средства коллективной защиты                                                                                                                                     |                  | 1      | -        |
| 30.   | <b>Тема 4.</b> Гражданская оборона.                                                                                                                                             |                  | 1      | -        |
| 31.   | <b>Раздел 7. Правила оказания первой помощи</b>                                                                                                                                 | <b>5</b>         |        |          |
| 32.   | <b>Тема 1.</b> Первая помощь при различных видах травм и неотложных состояниях. _____                                                                                           |                  | -      | 5        |



|  |              |           |           |           |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|
|  | <b>Итого</b> | <b>35</b> | <b>13</b> | <b>22</b> |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|

**VI. Календарно-тематический план**  
**2 год обучения**

| № п/п          | Название разделов и тем                                                                                                                                                         | Количество часов |        |          | Дата проведения |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------|
|                |                                                                                                                                                                                 | Общее            | Теория | Практика |                 |
|                | <b>Раздел 1. Основы знаний «Юнармейца».</b>                                                                                                                                     | <b>1</b>         |        |          |                 |
| Занятие 1.     | Вводный урок. Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.                                                                                  |                  | 1      | -        |                 |
|                | <b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>                                                                                                                                         | <b>7</b>         |        |          |                 |
| Занятие 2.     | <b>Тема 1.</b> Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. |                  |        | 1        |                 |
| Занятие 3-4.   | <b>Тема 2.</b> Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.                                                                              |                  | 1      | 1        |                 |
| Занятие 5.     | <b>Тема 3.</b> Круговая тренировка общефизической направленности.                                                                                                               |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 6.     | <b>Тема 4.</b> Круговая тренировка на развитие силы.                                                                                                                            |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 7.     | <b>Тема 5.</b> Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.                                                                                                         |                  |        | 1        |                 |
| Занятие 8.     | <b>Тема 6.</b> Выполнение норм ВСК ГТО.                                                                                                                                         |                  | -      | 1        |                 |
|                | <b>Раздел 3. Огневая подготовка.</b>                                                                                                                                            | <b>7</b>         |        |          |                 |
| Занятие 9.     | <b>Тема 1.</b> Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.                                                |                  | 1      | -        |                 |
| Занятие 10-12. | <b>Тема 2.</b> Последовательность неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.                                                    |                  | 1      | 2        |                 |
| Занятие 13-15. | <b>Тема 3.</b> Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.                                                                                       |                  | 1      | 2        |                 |
|                | <b>Раздел 4. Строевая подготовка.</b>                                                                                                                                           | <b>6</b>         |        |          |                 |
| Занятие 16.    | <b>Тема 1.</b> Строевая стойка. Повороты на месте.                                                                                                                              |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 17.    | <b>Тема 2.</b> Строевой шаг.                                                                                                                                                    |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 18.    | <b>Тема 3.</b> Повороты направо- налево в движении.                                                                                                                             |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие 19.    | <b>Тема 4.</b> Поворот кругом в движении.                                                                                                                                       |                  | -      | 1        |                 |
| Занятие        | <b>Тема 5.</b> Строевые приемы в движении в составе                                                                                                                             |                  | -      | 1        |                 |

|                |                                                                           |           |           |           |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
| 20.            | отделении.                                                                |           |           |           |  |
| Занятие 21.    | <b>Тема 6.</b> Выполнение воинского приветствия                           |           | -         | 1         |  |
|                | <b>Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.</b>                | <b>4</b>  |           |           |  |
| Занятие 22.    | <b>Тема 1.</b> Государственная и военная символика.                       |           | 1         | -         |  |
| Занятие 23.    | <b>Тема 2.</b> Дни воинской славы России.                                 |           | 1         | -         |  |
| Занятие 24.    | <b>Тема 5.</b> Вооруженные Силы Российской Федерации.                     |           | 1         | -         |  |
| Занятие 25.    | <b>Тема 6.</b> История, символы и геральдика Тульской области.            |           | 1         | -         |  |
|                | <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>                   | <b>5</b>  |           |           |  |
| Занятие 26.    | <b>Тема 1.</b> Защита от ЧС природного характера                          |           | 1         |           |  |
| Занятие 27-28. | <b>Тема 2.</b> Защита от ЧС техногенного характера                        |           | 2         |           |  |
| Занятие 29.    | <b>Тема 3.</b> Средства коллективной защиты                               |           | 1         | -         |  |
| Занятие 30.    | <b>Тема 4.</b> Гражданская оборона. Задачи, структура и основные функции. |           | 1         |           |  |
|                | <b>Раздел 7. Правила оказания первой помощи.</b>                          | <b>5</b>  |           |           |  |
| Занятие 31-32. | <b>Тема 1.</b> Первая помощь при остановке сердца.                        |           | -         | 2         |  |
| Занятие 33.    | <b>Тема 2.</b> Первая помощь при кровотечениях.                           |           | -         | 1         |  |
| Занятие 34.    | <b>Тема 3.</b> Первая помощь при переломах.                               |           | -         | 1         |  |
| Занятие 35.    | <b>Тема 4.</b> Правила наложения повязок.                                 |           | -         | 1         |  |
|                | <b>Итого:</b>                                                             | <b>35</b> | <b>13</b> | <b>22</b> |  |

**VILУчебно-тематический план  
3 год обучения**

| № п/п | Название разделов и тем                                                                                                            | Количество часов |           |           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|       |                                                                                                                                    | Общее            | Теория    | Практика  |
|       | <b>Раздел 1. Огневая подготовка</b>                                                                                                | <b>13</b>        |           |           |
| 2.    | <b>Тема 1.</b> Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке, при стрельбе.                                                  | 1                | 1         |           |
| 3.    | <b>Тема 2.</b> Советское и Российское оружие. АК-74, пневматическая винтовка. Изучение материальной части. Сборка, разборка АК-74. | 8                | 5         | 3         |
| 4.    | <b>Тема 3.</b> Правила прицеливания, основные приемы стрельбы из пневматической винтовки                                           | 4                | 1         | 3         |
| 5.    | <b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>                                                                                            | <b>5</b>         |           |           |
| 6.    | <b>Тема 1.</b> Физическая подготовка в ВС РФ                                                                                       | 2                | 1         | 1         |
| 7.    | <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка                                                                                         | 1                |           | 1         |
| 8.    | <b>Тема 3.</b> ВСК ГТО                                                                                                             | 2                |           | 2         |
| 9.    | <b>Раздел 3. Исторические и боевые традиции Отечества</b>                                                                          | <b>3</b>         |           |           |
| 10.   | <b>Тема 1.</b> Структура ВС РФ                                                                                                     | 1                | 1         |           |
| 11.   | <b>Тема 2</b> Ритуалы <b>ВС РФ</b>                                                                                                 | 1                | 1         |           |
| 12.   | <b>Тема 3.</b> Воинские звания ВС РФ                                                                                               | 1                | 1         |           |
| 13.   | <b>Раздел 4 Строевая подготовка.</b>                                                                                               | <b>6</b>         |           |           |
| 14.   | <b>Тема 1.</b> Строевой устав ВС РФ                                                                                                | 2                |           | 2         |
| 15.   | <b>Тема 3.</b> Строевые приемы на месте                                                                                            | 1                |           | 1         |
| 16.   | <b>Тема 5.</b> Строевые приемы в движении                                                                                          | 3                |           | 3         |
| 17.   | <b>Раздел 5. Правила оказания первой помощи</b>                                                                                    | <b>5</b>         |           |           |
| 18.   | <b>Тема 1.</b> Средства оказания первой помощи                                                                                     | 1                | 1         |           |
| 19.   | <b>Тема 2.</b> Первая помощь при кровотечениях                                                                                     | 1                |           | 1         |
| 20.   | <b>Тема 3.</b> Первая реанимационная помощь                                                                                        | 1                |           | 1         |
| 21.   | <b>Тема 4.</b> Первая помощь при переломах                                                                                         | 1                |           | 1         |
| 22.   | <b>Тема 5.</b> Первая помощь при ожогах и обморожениях                                                                             | 1                |           | 1         |
| 23.   | <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности</b>                                                                             | <b>2</b>         |           |           |
| 24.   | <b>Тема 1.</b> Применение противогаза и ОЗК.                                                                                       | 2                |           | 2         |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                                                      | <b>34</b>        | <b>12</b> | <b>22</b> |

**VIII. Календарно-тематический план  
3 год обучения**

| № п\п                        | Название разделов и тем                                                                                                                                                | Количество часов |        |          | Дата проведе<br>НИЯ |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
|                              |                                                                                                                                                                        | Общее            | Теория | Практика |                     |
| Раздел 1. Огневая подготовка |                                                                                                                                                                        | 13ч.             |        |          |                     |
| Занятие 1                    | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. НОТ 074-2017.Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке, при обращении с оружием, при стрельбе | 1                | 1      |          |                     |

|                                                                |                                                                         |   |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
|                                                                |                                                                         |   |   |   |  |
| Занятие 2                                                      | Советское стрелковое оружие                                             | 1 | 1 | - |  |
| Занятие 3                                                      | Техника и вооружение ВС России                                          | 1 | 1 | - |  |
| Занятие 4                                                      | Устройство пневматической винтовки                                      | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 5                                                      | Устройство автомата Калашникова                                         | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 6                                                      | Порядок неполной разборки и сборки АК-74                                | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 7                                                      | Предназначение и работа основных частей и механизмов АК-74              | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 8-9                                                    | Разборка и сборка АК-74                                                 | 2 | - | 2 |  |
| Занятие 10                                                     | Основы и правила стрельбы                                               | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 11                                                     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя                   | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 12                                                     | Стрельба по мишени из положения лежа                                    | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 13                                                     | Стрельба по мишени из положения стоя                                    | 1 | - | 1 |  |
| <b>Раздел 2. Физическая подготовка - 5ч.</b>                   |                                                                         |   |   |   |  |
| Занятие 14                                                     | Наставление по физической подготовке в ВС РФ                            | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 15                                                     | Комплексы упражнений выполняемые на утренней физической зарядке в ВС РФ | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 16                                                     | Общая физическая подготовка                                             | 1 | - | 1 |  |
| Занятия 17-18                                                  | Выполнение норм ВСК ГТО                                                 | 2 |   | 2 |  |
| <b>Раздел 3. Исторические и боевые традиции Отечества -3ч.</b> |                                                                         |   |   |   |  |
| Занятие 19                                                     | Организационная структура ВС РФ                                         | 1 | 1 | - |  |
| Занятие 20                                                     | Ритуалы ВС РФ                                                           | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 21                                                     | Воинские звания ВС РФ                                                   | 1 | 1 | - |  |
| <b>Раздел 4. Строевая подготовка - 6ч.</b>                     |                                                                         |   |   |   |  |
| Занятия 22                                                     | Строй и его элементы                                                    | 1 | - | 1 |  |
| Занятия 23                                                     | Строевая стойка и выполнение команд                                     | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 24                                                     | Повороты на месте                                                       | 1 |   | 1 |  |
| Занятие 25                                                     | Строевые движения                                                       | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 26                                                     | Воинское приветствие                                                    | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 27                                                     | Выход из строя и возвращение в строй                                    | 1 |   | 1 |  |
| <b>Раздел 5. Правила оказания первой помощи - 5ч.</b>          |                                                                         |   |   |   |  |
| Занятие 28                                                     | Средства оказания первой помощи                                         | 1 | 1 |   |  |
| Занятие 29                                                     | Правила оказания первой помощи при кровотечениях                        | 1 |   | 1 |  |
| Занятие 30                                                     | Правила оказания первой реанимационной помощи                           | 1 | - | 1 |  |
| Занятие 31                                                     | Правила оказания первой помощи при переломах                            | 1 | - | 1 |  |

|                                                             |                                                          |           |           |           |  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
| Занятие 32                                                  | Правила оказания первой помощи при ожогах и обморожениях | 1         | -         | 1         |  |
| <b>Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности -2ч.</b> |                                                          |           |           |           |  |
| Занятие 33                                                  | Выполнение норматива по одеванию противогаза             | 1         |           | 1         |  |
| Занятие 34                                                  | Выполнение норматива по одеванию ОЗК                     | 1         |           | 1         |  |
|                                                             | <b>Итого:</b>                                            | <b>34</b> | <b>12</b> | <b>22</b> |  |

## VI. Методическое обеспечение.

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Для реализации данной программы требуется учебные макеты автомата Калашникова, пневматические винтовки, туристическое снаряжение (обвязки, страховочные верёвки, репшнур, карабины, палатки разных конструкций, компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал, плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий), спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры, противогазы, костюм химической защиты, приборы ДП - 5В и ВПХР (войсковой прибор химической разведки).

### Дидактические материалы.

1. Учебные плакаты:
  - Автомат Калашникова;
  - Транспортировка пострадавшего;
  - Первая медицинская помощь;
  - Укладка рюкзака;
  - Спортивная карта;
  - Ориентирование в походе;
  - Топографические условные знаки.
2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
3. Образцы туристического снаряжения (личного и группового).

### Литература для педагога.

1. Журнал «Вестник Молодежной политики», №11, 2005 год.
2. Перов А.И., Воробьев М.С. «Организация и содержание работы оборонно-спортивного лагеря для молодёжи», Учебно-методическое пособие, Тюмень УЦ «Аванпост» 2000 год.
3. А.Т Смирнов, В.А. Васнев «Основы военной службы», Учебное пособие, М. «Дрофа» 2004 год.
4. Безопасность жизнедеятельности: Сборник нормативных документов по подготовке учащихся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. М., АСТ, 1998 год.
5. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ/ Под ред. В.А Золотарёва, В.В. Марущенко. 3-е изд. М.: Русь-РКБ, 1999.
6. Наставление по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1995.
7. Наставление по физической подготовке. М.: Воениздат, 1997.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2010.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы» Москва «Владос пресс» 2003 г.
10. Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко «Туристический клуб школьников» Пособие для учителя. Москва Творческий центр «Сфера» 2004 г.
11. Журнал ОБЖ: Основы безопасности жизни. 1998 - 2001. №1 - 12.