

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей
Протокол № 1 от 28.08.2022 г.
Председатель МО



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся
«Юнармеец»

Разработана
методическим объединением
учителей физкультуры и ОБЖ

Самара

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ЮНАРМЕЕЦ
1 год обучения

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|-----------------|
| 1. Военно-историческая подготовка | | 8 часов |
| 1 | Занятие «Войсковые звания», | 1 час |
| 2 | Техника безопасности. Занятие «Корабельные звания» | 1 час |
| 3 | «Воинские сигналы управления строем» | 1 час |
| 4 | «Государственные награды РФ»; | 1 час |
| 5 | Военно-историческая подготовка Занятия «Великие полководцы России». | 1 час |
| 6 | Занятие «Дни воинской славы России» | 1 час |
| 7 | Просмотр презентации « Уставы вооружённых сил РФ» | 1 час |
| 8 | Решение тестов «Погоны военнослужащих». Корабельные звания». | 1 час |
| 2. Основы медико-санитарной подготовки | | 12 часов |
| 1 | Теоретическая часть: «Медико-санитарная подготовка» | 1 часа |
| 2 | Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. | 1 час |
| 3 | Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни | 1 час |
| 4 | Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока. | 1 час |
| 5 | Практическая часть: Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. | 1 час |
| 6 | Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута | 1 час |
| 7 | Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. | 1 час |
| 8 | Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал. | 1 час |
| 9 | Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. | 1 час |
| 10 | Оказание пострадавшему первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, в грудную клетку и живот | 1 час |
| 11 | Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения | 1 час |
| 12 | Наложение повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности | 1 час |
| 3. Основы военной службы | | 10 часов |
| 1 | Теоретическая часть: Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой. | 1 час |
| 2 | Тренировка в изготовке к стрельбе. | 1 час |
| 3 | Тренировка в стрельбе лежа | 1 час |

| | | |
|--|--|-------|
| 4 | Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. | 1 час |
| 5 | Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. | 1 час |
| 6 | Теоретическая часть: Назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова | 1 час |
| 7 | Контрольный осмотр автомата и подготовка его к стрельбе | 1 час |
| 8 | Уход за автоматом, его хранения и сбережение Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием | 1 час |
| 9 | Практическая часть: Неполная разборка-сборка АК-74 | 1 час |
| 10 | Одиночная строевая подготовка. | 1 час |
| 4. Основы безопасного дорожного движения 4 часа | | |
| 1 | Теоретическая часть: Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Правила движения велосипедиста. | 1 час |
| 2 | Правила движения пешеходов. Где и как переходить улицу и дорогу | 1 час |
| 3 | Практическая часть: Разбор заданий экзаменационных карт категории «А», «В». | 1 час |
| 5. Заключительное занятие 1 час | | |
| 1 | Заключительное занятие | 1 час |

Тематическое планирование

2 год обучения

| № | Разделы и темы | Общее количество часов | Теоретические занятия (кол-во часов) | Практические занятия (кол-во часов) | Планируемые сроки |
|--|---|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Военно-историческая подготовка, 6 часов (7 часов) | | | | | |
| | Экскурсия по школьному историческому музею | 1 | | 1 | 1 неделя |
| | Подготовка презентации «История Российской армии» | 1 | 1 | | 2 неделя |
| | История русского оружия. (презентация) | 1 | 1 | | 3 неделя |
| | История военной формы (мундира) (презентация) | 1 | 1 | | 4 неделя |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|-----------|
| | Просмотр фильма «Полководец Жуков» | 1 | 1 | | 5 неделя |
| | Просмотр фильма «Полководец Жуков» | 1 | 1 | | 6 неделя |
| Основы военной службы, 8 часов | | | | | |
| | Служба в ВС - конституционная обязанность и почетное право гражданина РФ. | 1 | 1 | | 7 неделя |
| | Строй. Строевая стойка. Повороты на месте. Выход из строя и подход к начальнику. | 1 | | 1 | 8 неделя |
| | Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | | 1 | 9 неделя |
| | Строй. Перестроение на месте и в движении. | 1 | | 1 | 10 неделя |
| | Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия | 1 | 1 | | 11 неделя |
| | Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия (разборка и сборка АК) | 1 | | 1 | 12 неделя |
| | Надевание и снятие противогазов (выполнение норматива) | 1 | | 1 | 13 неделя |
| | Надевание и снятие противогазов (выполнение норматива) | 1 | | 1 | 14 неделя |
| Прикладная физическая подготовка, 5 часов (10 часов) | | | | | |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 15 неделя |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 16 неделя |
| | Силовая подготовка с использованием снарядов и подручных средств | 1 | | 1 | 17 неделя |
| | Разучивание приемов рукопашного боя | 1 | | 1 | 18 неделя |
| | Тренировка в выполнении приемов рукопашного боя | 1 | | 1 | 19 неделя |
| Военно-историческая подготовка, 1 час (7 часов) | | | | | |
| | Подготовка и показ презентаций «Ученые и конструкторы оружия «Победы». | 1 | 1 | | 20 неделя |
| Подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям, 4 часов | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---------|-----------------|----------------|-----------|
| | Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница» | 1 | | 1 | 21 неделя |
| | Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница» | 1 | | 1 | 22 неделя |
| | Подготовка к соревнованиям «Служу Отечеству!» | 1 | | 1 | 23 неделя |
| | Подготовка к соревнованиям «Служу Отечеству!» | 1 | | 1 | 24 неделя |
| Основы военно-технической и специальной подготовки, 5 часа | | | | | |
| | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 1 | 1 | | 25 неделя |
| | Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки | 1 | 1 | | 26 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 27 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 28 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 29 неделя |
| Прикладная физическая подготовка, 5 часов (10 часов) | | | | | |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 30 неделя |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 31 неделя |
| | Весенний кросс по пересеченной местности | 1 | | 1 | 32 неделя |
| | Военно-спортивные эстафеты | 1 | | 1 | 33 неделя |
| | Военно-спортивные эстафеты | 1 | | 1 | 34 неделя |
| | ИТОГО | 34 часа | 10 часов (29 %) | 24 часа (71 %) | |

3 год обучения

| № | Разделы и темы | Общее количество часов | Теоретические занятия (кол-во часов) | Практические занятия (кол-во часов) | Планируемые сроки |
|--|--|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Военно-историческая подготовка, 6 часов (7 часов) | | | | | |
| | Экскурсия по школьному историческому музею | 1 | | 1 | 1 неделя |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|-----------|
| | Подготовка презентации «История Российской армии» | 1 | 1 | | 2 неделя |
| | История русского оружия. (презентация) | 1 | 1 | | 3 неделя |
| | История военной формы (мундира) (презентация) | 1 | 1 | | 4 неделя |
| | История жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники | 1 | 1 | | 5 неделя |
| | История жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники | 1 | 1 | | 6 неделя |
| Основы военной службы, 8 часов | | | | | |
| | Служба в ВС по призыву и по контракту. | 1 | 1 | | 7 неделя |
| | Строй. Строевая стойка. Повороты на месте. Выход из строя и подход к начальнику. | 1 | | 1 | 8 неделя |
| | Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | | 1 | 9 неделя |
| | Строй. Перестроение на месте и в движении. | 1 | | 1 | 10 неделя |
| | Приемы и правила стрельбы. Производство стрельбы | 1 | | 1 | 11 неделя |
| | Определение азимутов на местные предметы и ориентирование на местности | 1 | | 1 | 12 неделя |
| | Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, Газы! (выполнение норматива) | 1 | | 1 | 13 неделя |
| | Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, Газы! (выполнение норматива) | 1 | | 1 | 14 неделя |
| Прикладная физическая подготовка, 5 часов (10 часов) | | | | | |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 15 неделя |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 16 неделя |
| | Силовая подготовка с использованием снарядов и подручных средств | 1 | | 1 | 17 неделя |
| | Разучивание приемов рукопашного боя | 1 | | 1 | 18 неделя |

| | | | | | |
|--|---|---------|----------------|----------------|-----------|
| | Тренировка в выполнении приемов рукопашного боя | 1 | | 1 | 19 неделя |
| Основы военно-технической и специальной подготовки, 2 часа (6 часов) | | | | | |
| | Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | 1 | 1 | | 20 неделя |
| | Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | 1 | 1 | | 21 неделя |
| Подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям, 4 часов | | | | | |
| | Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница» | 1 | | 1 | 22 неделя |
| | Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница» | 1 | | 1 | 23 неделя |
| | Подготовка к соревнованиям «Служу Отечеству!» | 1 | | 1 | 24 неделя |
| | Подготовка к соревнованиям «Служу Отечеству!» | 1 | | 1 | 25 неделя |
| Основы военно-технической и специальной подготовки, 4 часа (6 часов) | | | | | |
| | Правила стрельбы из пневматической винтовки | 1 | 1 | | 26 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 27 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 28 неделя |
| | Стрельба из пневматической винтовки | 1 | | 1 | 29 неделя |
| Прикладная физическая подготовка, 5 часов (10 часов) | | | | | |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 30 неделя |
| | Подвижные игры в спортивном зале | 1 | | 1 | 31 неделя |
| | Весенний кросс по пересеченной местности | 1 | | 1 | 32 неделя |
| | Военно-спортивные эстафеты | 1 | | 1 | 33 неделя |
| | Военно-спортивные эстафеты | 1 | | 1 | 34 неделя |
| | ИТОГО | 34 часа | 9 часов (26 %) | 25 часа (74 %) | |

4 год обучения (34 часа)

| № п/п | № п/т | Тема урока | Кол-во часов | Учебная неделя |
|--|-------|--|--------------|--------------------|
| I. Физическая подготовка. | | | 8 | |
| 1 | 1 | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. | 1 | уч. нед. № 1 |
| 2 | 2 | Круговая тренировка общефизической направленности. | 1 | уч. нед. № 2 |
| 3-4 | 3-4 | Круговая тренировка на развитие силы. | 2 | уч. нед. № 3-4 |
| 5-6 | 5-6 | Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 2 | уч. нед. № 5-6 |
| 7-8 | 7-8 | Круговая тренировка повышенной интенсивности | 2 | уч. нед. № 7-8 |
| II. Огневая подготовка. | | | 8 | |
| 9-10 | 1-2 | Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. | 2 | уч. нед. № 9-10 |
| 11-15 | 3-7 | Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. | 5 | уч. нед. № 11-15 |
| 16 | 8 | Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. | 1 | уч. нед. № 16 |
| III. Строевая подготовка. | | | 10 | |
| 17-18 | 1-2 | Строевая стойка. Повороты на месте. | 2 | уч. нед. № 17-18 |
| 19-20 | 3-4 | Строевой шаг. | 2 | уч. нед. № 19-20 |
| 21-22 | 5-6 | Повороты направо-налево в движении. | 2 | уч. нед. № 21 - 22 |
| 23-24 | 7-8 | Поворот кругом в движении. | 2 | уч. нед. № 23-24 |
| 25-26 | 9-10 | Строевые приемы в движении в отделении. | 2 | уч. нед. № 25-26 |
| IV. Исторические и боевые традиции Отечества. | | | 2 | |
| 26 | 1 | Государственная и военная символика. Дни воинской славы России. | 1 | уч. нед. № 27 |
| 28 | 2 | Символы воинской чести. Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ. | 1 | уч. нед. № 28 |
| V. Основы безопасности жизнедеятельности. | | | 3 | |
| 29 | 1 | Безопасность и защита человека в ЧС | 1 | уч. нед. № 29 |
| 30 | 2 | ЧС локального характера в природе и безопасность. | 1 | уч. нед. № 30 |
| 31 | 3 | Гражданская оборона. | 1 | уч. нед. № 31 |
| VI. Медицинская подготовка | | | 3 | |
| 32-34 | 1-3 | Первая медицинская помощь при различных видах травм. | 3 | уч. нед. № 32-34 |

| № п/п | № п/т | Тема урока | Кол-во часов | Учебная неделя |
|----------|----------|--------------|-----------------|----------------|
| | | Итого | 34 | |