

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Белозерского округа

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа
№1 имени Героя Советского Союза И.П.Малозёмова»**

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

№ 1
от 26.08.2025г.

Купцова М.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

№ 224
от 28.08.2025 г.

Сараева Р.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЮНАРМЕЕЦ»

Социально-гуманитарная направленность

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Мацынина А.К.,

**педагог дополнительного
образования**

г. Белозерск, 2025 год

Пояснительная записка

Работа дополнительного образования строится на основе нормативно-правовой документации:

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.).

СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 г.)

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г., с изменениями от 27.10.2020 г.)

Постановления Правительства № 626 от 15.06.2021 г. «О концепции развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Юнармеец» имеет социально-гуманитарную направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

1) участие в реализации основных задач государственной молодежной

политики Российской Федерации;

2) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

3) повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;

4) сохранение и приумножение патриотических традиций.

Новизна программы заключается в том, что программа основана на системно-деятельностном подходе военно-патриотического воспитания обучающихся Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, программа ориентирована на подготовку будущих защитников Отечества, у подростков формируются личностные качества, знания, умения и навыки, необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению молодежи, их адаптации к жизни в обществе.

Практическая значимость программы является возможностью для реализации межпредметных связей. Программа «ЮНАРМЕЕЦ» использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории, технологии и физической культуры.

Актуальность данной программы: развитие патриотизма; целевая ориентация на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ; формированием здорового образа жизни; развитие духовно-нравственных ценностей учащихся.

Цель: совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания подрастающего поколения и молодежи, объединение подростков и молодежи в единую неполитическую общественную организацию, пропагандирующую патриотизм и здоровый образ жизни, воспитание патриотов своего Отечества.

Задачи:

Обучающие:

1. воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;
2. изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
3. развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
4. формирование положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
5. изучение истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
6. изучение дней воинской славы и памятных дат России;
7. ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты; подготовка к профессиональной деятельности и воинской службе;
8. укрепление физической закалки и физической выносливости;
9. активное приобщение молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству;
10. освоение знаний, приобретение умений и навыков, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
11. обучение основным элементам строевой подготовки;
12. обучение приемам и способам пользования пневматическим оружием; ознакомление со знаниями по инженерно-саперной подготовке;
13. изучение мировой истории и культуры, повышение культурного и интеллектуального уровня молодежи;
14. развитие материально-технической базы Движения.

Развивающие:

1. развитие духовного, физического и общественного потенциала подростков и молодежи;
2. гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Воспитательные:

1. формирование у подростков и молодежи активной жизненной позиции;
2. формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащихся;
3. формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
4. утверждение в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений;
5. воспитание таких моральных качеств, как любовь к Отечеству, уважительное отношение к Вооруженным Силам страны;
6. воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России;
7. воспитание морально-волевых качеств: воли, решимости, смелости, ловкости, самодисциплины и чувства взаимопомощи и коллективизма;
8. воспитание гражданской позиции;
9. воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.).

Режим работы: 3 раза в неделю.

Количественный состав группы: 8 человек.

Категория обучающихся

Обучение по Программе ведется в юнармейских группах (средняя возрастная и старшая возрастная), которые комплектуются из обучающихся 11-17 лет. Рекомендуемое количество обучающихся в группе 8 человек.

Сроки реализации Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов составляет 102 часа.

Формы и режим занятий Программа реализуется через очные занятия 3 раза в неделю по 1 часу. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Планируемые результаты

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы:

В личностном направлении:

- ответственность за принятые решения, самовоспитание и самореализация умений и навыков;

1. умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявление доброжелательных отношений друг другу, умение слушать и слышать другого, проявление такта и уважения к окружающим.

В метапредметном направлении:

1. умение работать в группе и приобретение практического опыта освоения морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;
2. теоретическое и практическое освоение умений и знаний в области начальной военной подготовки, общественно-государственной подготовки, физической подготовки.

В предметном направлении:

1. изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества;
2. изучение истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
3. изучение дней воинской славы и памятных дат России;
4. ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты; подготовка к профессиональной деятельности и воинской службе;
5. укрепление физической закалки и физической выносливости.

Ученик научится:

6. знание государственных символов, праздников и Дней воинской Славы ВС РФ;
7. основы оказания первой медицинской помощи;
8. основы начальной военной подготовки.

Ученик получит возможность научиться:

1. знать историю Отечества;
2. оказывать первую медицинскую помощь;
3. использовать навыки начальной военной подготовки в реальных жизненных ситуациях.

Учебно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Количество часов
<i>Раздел 1. Историко - патриотический (17 ч.)</i>		
1	Ледовое побоище, 1242 год	1
2	Куликовская битва (1380 год)	1
3	Военный парад на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (7 ноября 1941 год)	1
4	Чесменское сражение (1770 год)	1
5	Полтавское сражение (1709 год)	1
6	Победа над шведами у мыса Гангут (1714 год)	1
7	Взятие турецкой крепости Измаил (1790 год)	1
8	Победы русской эскадры у мыса Тендра (1790 год)	1
9	Бородинское сражение (1812 год)	1
10	Победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год)	1
11	23 февраля - День защитника Отечества	1

12	Контрнаступление советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год)	1
13	Сталинградская битва (1943 год);	1
14	Курская битва (1943 год)	1
15	Полное освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)	1
16	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 год)	1
17	4 ноября - День народного единства	
<i>Раздел 2. Гражданская оборона (7 часов)</i>		
1	Гражданская оборона. Сигналы ГО. «Действия по сигналам Гражданской обороны»	1
2	Средства индивидуальной защиты органов дыхания. «Правила выполнения норматива по надеванию противогаза»	3
3	Средства индивидуальной защиты кожи. «Правила выполнения норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта»	3
<i>Раздел 3. Безопасность жизнедеятельности (7 часов)</i>		
1	Безопасность и защита человека в ЧС природного и техногенного характера. «Действия человека в ЧС»	7

Раздел 4. Основы первой медицинской помощи (34 ч.)		
1	Общие принципы первой помощи (лекция).	1
2	Травмы (практические занятия).	1
3	Первая помощь при ранениях (практические занятия).	4
4	Первая помощь при кровотечениях (практические занятия).	1
5	Первая помощь при кровотечениях (практическое занятие).	1
6	Переломы (практические занятия).	1
7	Способы иммобилизации и транспортировки при переломах (практическое занятие).	1
8	Травматический шок (лекция).	1
9	Ожог (практические занятия).	1
10	Электротравма (лекция).	1
11	Отморожение (практические занятия).	1
12	Утопление (практические занятия).	1
13	Первая помощь при травматических повреждениях, термических	1

	поражениях и несчастных случаях (познавательная игра).	
14	Отравления. Пищевые отравления (практические занятия).	1
15	Отравления алкоголем, никотином (семинар).	1
16	Отравление угарным газом, фосфорорганическими соединениями, уксусной кислотой (семинар).	1
17	Отравления медицинскими лекарствами, ртутью (семинар).	1
18	Первая помощь при отравления (проектная деятельность).	1
19	Инфекционные заболевания (лекция).	1
20	Кишечные инфекции (семинар).	4
21	Инфекции дыхательных путей (семинар).	2
22	Кровяные инфекции (семинар).	1
23	Контактно-бытовые инфекции (семинар)	1
24	Первая помощь при инфекционных заболеваниях (проектная деятельность).	1
25	Гипертонический криз (лекция).	1
26	Инфаркт. Инсульт. (практическое занятие)	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка		

юнармейца (34 ч.)		
1	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Вводное тестирование.	1
2	Общая физическая подготовка (теория и практика)	11
3	Правильная осанка (теория и практика)	2
4	Игрогимнастика (теория и практика)	3
5	Фитнес-гимнастика (теория и практика)	2
6	Ритмическая гимнастика (теория и практика)	3
7	Специальная физическая подготовка (теория и практика)	12
	ИТОГО	102 часа

Содержание программы

Раздел 1. Историко-патриотический.

Теория.

История России богата знаменательными событиями. Во все века героизм, мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия Российского государства. Помимо военных побед существуют события, достойные быть увековеченными в народной памяти. В Российской Федерации устанавливаются следующие дни воинской славы России:

1. 18 апреля - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год);
2. 21 сентября - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год);

3. 7 ноября - День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год);
4. 7 июля - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год);
5. 10 июля - День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год);
6. 9 августа - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год);
7. 24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 год);
8. 11 сентября - День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 год);
9. 8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год);
10. 1 декабря - День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год);
11. 23 февраля - День защитника Отечества;
12. 5 декабря - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год);
13. 2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);
14. 23 августа - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год);
15. 27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год);
16. 9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 год);
17. 4 ноября - День народного единства.

Практика: выполнение тестовых заданий на знание материала.

Форма проведения занятий – практико-ориентированные учебные занятия,

Раздел 2. Гражданская оборона.

Теория: Гражданская оборона. Сигналы ГО. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Практика Действия по сигналам Гражданской обороны. Правила выполнения норматива по надеванию противогаза. Правила выполнения норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта.

Практика: Отработка полученных знаний на практике.

Раздел 3. Безопасность жизнедеятельности.

Теория: Правила соблюдения ТБ на юнармейских занятиях. Права и обязанности юнармейца. Безопасность и защита человека в ЧС природного и техногенного характера. Автономное существование человека в условиях природной среды.

Практика: Отработка полученных знаний на практике.

Раздел 4. Основы первой медицинской помощи.

Теория. Общие принципы первой помощи. Первая помощь при травматических повреждениях. Первая помощь при термических поражениях и несчастных случаях. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при инфекционных заболеваниях. Первая помощь при внезапных заболеваниях.

Практика. Практическая работа на закрепление полученных знаний.

Форма проведения занятий - практико-ориентированные учебные занятия, семинары и лекции.

Раздел 5. Общая физическая подготовка юнармейца.

Тема: Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Вводное тестирование.

Теория. Знакомство. Правила техники и безопасности на занятиях. Вводное тестирование.

Практика. Игровые упражнения на общую физическую подготовку (ОФП).

Тема: Общая физическая подготовка

Теория. Знакомство с терминологией, видами физических упражнений, видами гимнастики; изучение технических правил выполнения упражнений.

Практика. Практическая отработка различных видов упражнений.

Тема 4: Правильная осанка

Теория. Знакомство с приемами и методами формирования правильной осанки. Влияние осанки на работу внутренних органов, психологические аспекты влияния правильной/неправильной осанки на личность человека. Исторический фото-экскурс осанки в разные времена у разных народов.

Практика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.

Тема: Игрогимнастика

Теория: Основы физической подготовки, правила построения, значение

различных команд при построении, по сигналу.

Практика:

1. *Строевые упражнения.* Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).* Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

3. *Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

Тема: Фитнес-аэробика

Теория. Общие требования к осанке в занятиях фитнес-аэробикой.

Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика. Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема: Ритмическая гимнастика

Теория: История создания ритмической гимнастики и концепция метода. Ритмическая гимнастика как вид спорта.

Практика: Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку.

Тема: Специальная физическая подготовка

Теория. Признаки и содержание классической аэробики, стэп-аэробики.

Практика:

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Материально-техническое обеспечение:

1. Ноутбук, проектор, колонки
2. Методические разработки по темам программы
3. Рекомендации по проведению практических работ
4. Наглядные пособия
5. Видеофильмы
6. Воротник шейный.
7. Набор имитаторов травм и поражений:
8. Тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей.
9. Тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной Реанимации
10. Табельные средства для оказания первой медицинской помощи:
11. Шина складная: