

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Республики Татарстан
Нижнекамский муниципальный район
МБОУ «Гимназия №2» имени Баки Урманче НМР РТ

Согласовано

Заместитель директора по
ВР
МБОУ «Гимназия № 2»
им. Баки Урманче НМР РТ
_____/Сафина А.И.
от « » 2023 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия № 2»
им. Баки Урманче НМР РТ
_____/А. Н. Гаязова
от « » 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ЮНАРМИЯ»
Для 8-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

2023 год

Пояснительная записка

I. Цель программы:

Развить у учащихся гражданственность, патриотизм, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

II. Задачи программы:

1. Совершенствовать у учащихся жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
2. Внедрить наиболее эффективные методы формирования гражданско-патриотических качеств личности.
3. Сформировать систему мероприятий, направленных на развитие патриотизма у учащихся через вовлечение их в практическую деятельность и заинтересовать отношение учащихся к военной и государственной службе.

III. Содержание дисциплины

3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение в курс	7	7	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	3	29
3	Прикладная физическая подготовка (ПФП)	13	-	13
4	Огневая подготовка	9	1	8
5	Туристическая подготовка	7	2	5
	Итого	68	13	55

3.2. Содержание занятий

1. Введение в курс – 7 час. Теоретические занятия

Занятие 1. Символы Российской государственности – 1 час.

Гимн, флаг Российской Федерации и Республики Татарстан. Важнейшие дни воинской славы России.

Занятие 2-5. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны – 4 час.

Вооруженные силы РФ. Виды вооруженных сил РФ. Рода войск. Боевые традиции ВС РФ. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Введение в общевойсковые уставы ВС РФ. Сущность и значение воинской дисциплины. Общие обязанности военнослужащих. Суточный наряд. Строй и его элементы. Воинская обязанность военнослужащих. Обоснованность воинской службы. Общевойсковые уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие быт и жизнь военнослужащих

Занятие 6-7. История создания Вооруженных Сил России - 2 час.

Регулярная русская армия была создана при Петре I в начале XVIII века.

Декрет о создании Рабоче-Крестьянского Красного Флота вышел 29 января 1918 года.

2. Общая физическая подготовка – 32 час.

Теоретические занятия – 3 час

Занятие 8-10. Цель и задачи ОФП – 3 час.

Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка (ОФП) понятие. Физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Развитие физических качеств. Тестирование ОФП. Нормативы ОФП. Техника безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Влияние физических упражнений на организм.

Роль общей физической подготовки при службе в Вооруженных Силах.

Практические занятия – 29 час.

Занятие 11-17. Легкая атлетика – 7 час.

Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование бега на средние (600-2000 м) и длинные (3000 м и более) дистанции. Совершенствование бега по пересеченной местности (кросс). Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега, тройного прыжка. Совершенствование техники метания гранаты (стоя с места, с разбега, с колена, из положения лежа).

Занятие 18-28. Гимнастика – 10 час.

Обучение строевым упражнениям (строй, шеренга, фланг, фронт, интервал, дистанция, двушереножный строй). Обучение строевым приемам и движениям (строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении, развернутый строй,

походный строй). Обучение формам перемещения строем (перестроение из одной шеренги в три, перестроение из шеренги уступом, перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении, движение по диагонали, движение противходом, движение змейкой).

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с отягощениями (с гантелями, с гириями и штангой, в сопротивлении), на месте, в движении с большей координационной сложностью. Выполнение гимнастических упражнений на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, упражнения на перекладине и на брусьях, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения на гимнастической стенке и т.д.); координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Занятие 29-34. Спортивные игры – 6 час.

Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Выполнение упражнений для совершенствования техники нападающего удара. Варианты

блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам.

Занятие 35-40. Лыжная подготовка – 6 час.

Обучение строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.

Совершенствование техники лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы; попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Совершенствование техники подъемов на лыжах (попеременным ходом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Совершенствование техники спусков на лыжах (в средне (основной) стойке, в высокой стойке, в низкой стойке, в стойке «отдыха»). Совершенствование техники торможения при спуске на лыжах («плугом», «полуплугом», палками между лыжами, боковым соскальзыванием).

Обучение преодолению препятствий на лыжах (канавы, оврага и др.).

Обучение боевым приемам на лыжах (стрельбе стоя, в движении, с колена, лежа; метанию гранаты стоя с места, в движении, с колена).

Обучение перебежке на лыжах. Обучение переползанию лежа на лыжах и на полчетвереньках.

В конце курса сдача контрольных нормативов по курсу ОФП (приложение 4).

3. Прикладная физическая подготовка.

Практические занятия – 13 час.

Занятие 41. Обучение приемам самостраховки в борьбе: падение на бок, перекаты с одного бока на другой; кувырки вперед перекатом по руке, плечу и на спину; падения на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падения на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

Занятие 42. Обучение приемам борьбы лежа: переворот захватом рук сбоку, рычагом.

Совершенствование приемов самостраховки.

Занятие 43. Обучение приемам борьбы в стойке: передняя подножка; бросок через спину. Совершенствование приемов изученных на занятии 2-3.

Занятие 44.

Обучение приемам борьбы в стойке: задняя подножка, задняя подножка.

Совершенствование приемов, изученных на занятии 4-5.

Занятие 45.

Обучение приемам борьбы лежа: переворот захватом шеи из-под плеча и захватом шеи и туловища снизу. Совершенствование приемов, изученных на занятие 6-7.

Занятие 46-47. Обучение приемам борьбы лежа: переворот захватом шеи и ближней ноги.

Совершенствование приемов изученных на занятие 8-9.

Занятие 48-49. Обучение приемам борьбы в стойке: бросок рывком за пятку; задняя подножка с захватом ноги. Совершенствование приемов изученных на занятие 12-13.

Занятие 50-51. Обучение приемам борьбы в стойке: задняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок захватом ног.

Занятие 52-53. Учебные схватки.

4. Огневая подготовка – 9 час.

Теоретические занятия – 1 час.

Занятие 54. Устройства автомата Калашникова. Основы стрельбы

Назначение, устройство и принцип работы частей и механизмов автомата Калашникова. Порядок заряжания и разряжания оружия. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола и явление отдачи. Траектория полета пули. Явление рассеивания выстрелов. Назначение и устройство прицельного приспособления. Элементы наводки и понятие о точке и линии прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Меры безопасности при действиях с оружием.

Практические занятия – 8 час.

Занятие 55. Меры безопасности на занятиях. Обучение изготовке к стрельбе лежа с упора, прицеливание, спуск курка. Обучение в правильности и однообразии прикладки, удерживания оружия, прицеливания. Обучение в производстве выстрела (задержка дыхания и спуск курка).

Занятие 56-57. Совершенствование в выполнении действий по производству выстрела (изготовка, прицеливание, спуск курка) лежа с упора. Стрельба лежа с упора. Цель - мишень № 6 «Б» на 25 м (мишень № 7 на 50 м). Количество патронов - 5 шт. Время на стрельбу - неограниченное.

Занятие 58-59. Совершенствование в выполнении действий по производству выстрела из положения лежа с руки с применением ремня. Изучение условий выполнения упражнений. Стрельба лежа с руки с применением ремня. Цель - мишень №6 «Б» на 25 м (мишень № 7 на 50 м). Количество патронов - 5 шт. Время на стрельбу - неограниченное.

Занятие 60-61. Совершенствование в выполнении действий по производству выстрела. Стрельба лежа с руки с применением ремня. Цель та же. Количество патронов - 3 пробных и 5 зачетных. Время на стрельбу - неограниченное.

Занятие 62. Квалификационные соревнования.

5. Туристическая подготовка – 7 час.

Теоретические занятия – 2 час.

Занятие 63-64. Географические условия и особенности туристских походов в разное время года. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Практические занятия – 5 час.

Занятие 65. Экипировка туриста; индивидуальное и групповое снаряжение; укладка рюкзака; установка палатки.

Занятие 66. Режимы движения, отдых, питания; сигналы бедствия; поисковые и спасательные работы подручными средствами. Местные признаки погоды.

Занятие 67. Способы и средства организации страховки при различных формах рельефа. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий; движение по берегам и руслам рек, ключей, болотистым участкам, горным тропам, травянистым склонам, осыпям и приемы страховки.

Занятие 68. Организация бивака и элементарного быта туристского похода

IV. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Организационно-методическое обеспечение программы

1. Методическая работа.

- Подготовить необходимый материал для создания брошюры из опыта работы.

- Разработать методические рекомендации по проведению бесед по ЗОЖ.

2. Работать над методической темой: «Опыт организации и работы отряда охраны общественного порядка «Айдиновец».

4.2. Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать и уметь:

а) правила техники безопасности;

б) знать и выполнять техники владения приемами ОФП и СФП;

в) подготовиться к предстоящим соревнованиям;

г) добиться высокого результата.

4.3 Условия реализации программы

1. Спортивные залы.
2. Инвентарь и оборудование: мячи (волейб., футб., баскетб.), гири, винтовки, автоматы АКМ-74, снаряжение туриста (палатки, веревки, спальные мешки и др.)
3. Наглядные пособия, демонстрационный материал.

4.4 Образовательно-воспитательная работа на весь период реализации программы.

№	Содержание	Сроки
1	Беседа на тему: «Спорт – дорога к здоровому образу жизни»	сентябрь
2	Рассказать о выдающихся спортсменах города	октябрь
3	Участие в мероприятиях «Мы – против наркотиков»	ноябрь
4	Участие в мероприятиях, посвященных новому году	декабрь
5	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню здоровья»	январь
6	Участие в мероприятиях «Героико – патриотическом месячнике»	февраль
7	Беседа на тему: «Берегите мам!»	март
8	Участие в юморе, посвященной 1 апреля	апрель
9	Встречи с ветеранами ВОВ, отслужившими в вооруженных силах РФ	май
10	Родительские собрания, консультации дня родителей	в течение года

Список литературы

1. Бака, М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учебно-методическое пособие / М.М. Бака. – М. : Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Флинта, 1999. – 560 с.
3. Куинджи, Н.Н. Валеология : пути формирования здоровья школьников : методические рекомендации / Н.Н. Куинджи. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 459 с.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителей / В.И. Лях. – М.: Аст, 1998. – 272 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. : Просвещение, 2012. – 171 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
7. Соковня-Семенова, И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний / И.И. Соковня-Семенова. – М. : Академия, 1999. – 144 с.

8. Харьков, Н.Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы : методические рекомендации. – М. : Дрофа, 2010. – 48 с.

Приложение 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV ступень 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (сек.)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	36	47	25	30	40

6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
7	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					