

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление**

ГБОУ СОШ с.Падовка

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО:

ПРОВЕРЕНА

Ответственный за УР:

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы:

Павлова Н.В.

Протокол № 1 от «29» августа
2025 г.

Павлова Е.В.

«29» августа 2025 г.

Железникова В.Е.

Приказ № 87 от «29» августа
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Юнармия: прикладная физическая подготовка»

для обучающихся 7 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юнармия: прикладная физическая подготовка» разработана на основе требований к результатам освоения программного материала среднего общего образования, представленных в ФГОС ООО, Концепцией патриотического воспитания, и предусматривает возможность применения при реализации ОП ООО.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юнармия: прикладная физическая подготовка» для учащихся 7 класса рассчитана на 34 часа учебного времени, 1 час в неделю.

Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем патриотического воспитания и формирования у подрастающего поколения базового уровня начальной военной подготовки;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ коммуникабельности личности;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса между теорией и практикой, и их разумное взаимное дополнение, способствующее формированию практических умений и навыков у обучающихся .

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юнармия: прикладная физическая подготовка» разработана согласно:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» от 28.05.2016 г.;
- Положение о Юнармейском отряде ГБОУ СОШ с. Падовка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс предназначен для подготовки подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнение конституционного долга по защите Отечества, патриотическое воспитание старшеклассников, а также направлен, прежде всего, на морально- психологическую и правовую подготовку юношей к военной службе, а также на получение первоначальных знаний и практических навыков допризывной подготовки.

Цель: формирование активной гражданской позиции, патриотизма у обучающихся посредством вовлечения их в деятельность по приобретению социально значимых знаний о военно-историческом наследии Отечества и престиже военной службы, формированию у обучающихся готовности к выполнению священного долга по защите Родины, следованию идеям здорового образа жизни, воспитанию любви к родному краю.

Задачи: воспитать у подрастающего поколения: любовь к Родине, готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;

- расширять и углублять знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;
- обучить начальным знаниям по основам военной службы;
- систематизировать представления о требованиях,
- предъявляемых к будущему военнослужащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;
- знакомить обучающихся со структурой Вооруженных сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;
- обучать приёмам стрельбы из пневматического оружия, метания гранаты в цель;
- сформировать умения действовать в строю, в бою, на марше, в наступлении и в обороне;
- сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому

наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями,

носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.

- положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.

- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

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

Познавательные:

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на

основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;

- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;

- умение находить общее решение и разрешать конфликты

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
- владеть навыками управления строем;
- готовить и проводить военно-патриотические мероприятия;
- участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической тематике разного уровня.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел «Военно-историческая подготовка» содержит теоретические темы, связанные со знакомством и изучением истории российской армии, русского оружия, русского мундира, а также жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники. Основной вид деятельности познавательный в форме познавательных бесед, изготовлением и демонстрации соответствующих презентаций.

Раздел «Основы военной службы» имеет и теоретическую часть по основам военной службы, знакомство с устройством Вооруженных Сил РФ и подготовкой будущих призывников. Используемые формы – познавательные беседы и презентации. Значительная доля отведена практическим занятиям по строевой подготовке, а также устройству и принципам работы стрелкового оружия и обучению выполнению нормативов по ОМП. Обучающиеся не только выполняют упражнения, но и обучаются правильно отдавать команды и контролировать правильность выполнения.

Раздел «Прикладная физическая подготовка» содержит темы, связанные с подвижными играми, кроссовой подготовкой, силовой подготовкой с использованием подручных средств. Формы занятий имеют практическую направленность, с изучением и отработкой новых приемов.

Раздел «Подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям» связан с непосредственной подготовкой и участием в военно-спортивных соревнованиях и конкурсах, которые проходят в школе и за ее пределами в этот период. Как правило, они имеют военно-патриотическое значение и проводятся в преддверии и во время празднования Дня защитника Отечества.

Раздел «Основы военно-технической и специальной подготовки» направлен на подготовку и проведению стрельб из стрелкового (пневматического) оружия. В нем изучаются устройство и работа составных частей и механизмов, правила стрельбы и производство стрельб.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Всего часов	уроки	Формы проведения занятий
1	Военно-историческая подготовка	6	4	Эк - 2
2	Основы военной службы	8	2	П.р - 6
3	Прикладная физическая подготовка	10	-	П.р - 10
4	Подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям	4	1	П.р - 3
5	Основы военно-технической и специальной подготовки	6	2	П.р - 4
Итого		34 ч.	9	15

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Кол-во часов	ЭОР
Военно-историческая подготовка, 6 часов			
1	Экскурсия по школьному историческому музею	1	
2	Подготовка презентации «История Российской армии»	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
3	История русского оружия. (презентация)	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
4	История военной формы (мундира) (презентация)	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
5	История жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
6	История жизни и деятельности российских конструкторов оружия и военной техники	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
Основы военной службы, 8 часов			
7	Служба в ВС по призыву и по контракту.	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
8	Строи. Строевая стойка. Повороты на месте. Выход из строя и подход к командиру.	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
9	Строевой шаг. Повороты в движении.	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
10	Строи. Перестроение на месте и в движении.	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia

11	Приемы и правила стрельбы. Производство стрельбы	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
12	Определение азимутов на местные предметы и ориентирование на местности	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
13	Надевание противогаза.	1	
14	Надевание противогаза.	1	
Прикладная физическая подготовка, 5 часов			
15	Подвижные игры в спортивном зале	1	
16	Подвижные игры в спортивном зале	1	
17	Силовая подготовка с использованием снарядов и подручных средств	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
18	Силовые упражнения	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
19	Силовые упражнения	1	
Основы военно-технической и специальной подготовки, 2 часа			
20	Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
21	Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
Подготовка к военно-патриотическим конкурсам и соревнованиям, 4 часа			
22	Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница»	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
23	Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница»	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
24	Подготовка к соревнованиям «Зарница Поволжья»	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
25	Подготовка к соревнованиям «Зарница Поволжья»	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
Основы военно-технической и специальной подготовки, 4 часа			
26	Правила стрельбы из пневматической винтовки	1	https://yunarmy.ru/for-you/training/obrazovatelnye-materialy/read/
27	Стрельба из пневматической винтовки	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaiia_informatsiia
28	Стрельба из пневматической винтовки	1	

29	Стрельба из пневматической винтовки	1	
Прикладная физическая подготовка, 5 часов			
30	Подвижные игры в спортивном зале	1	https://pochepnevdistant.ru/polieznaia_informatsiia
31	Подвижные игры в спортивном зале	1	
32	Кросс по пересеченной местности	1	
33	Военно-спортивные эстафеты	1	
34	Военно-спортивные эстафеты	1	
ИТОГО		34 ч	

