

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МАОУ "Школа № 74"

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
Кафедры физической
подготовки

Лемба В.А.
Проток №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ "Школа
№74"
Садилова О.И.
Приказ №68 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Юнармия»
3 класс
Направления: Спортивно-оздоровительное

Автор-составитель:
Болдырихин Сергей Вячеславович,
преподаватель-организатор ОБЗР

г. Ростов-на-Дону 2025

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Юнармия для 3з,ж классов, составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:
- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»
- (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу). Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Рабочая программа согласно учебному плану, рассчитана на 3класс, 68 часов в год (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- 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 приёмов само регуляции 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, ориентироваться в информации, 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 организовать 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;
- Соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того,

что предлагают современные СМИ;

- Владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- Использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

В ходе реализации курса внеурочной деятельности обучающиеся **научатся**:

- Использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;

- Применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;

- Правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;

- Владеть навыками управления строя;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Готовить и проводить военно-патриотические мероприятия для разных целевых аудиторий;

- Участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической тематике разного уровня;

- Готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной технике для участия в конференциях и конкурсах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:

- Субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на творчестве, оптимизме.

- Организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для юнармейцев, неуверенных себе, с низким уровнем мотивации и адаптации.

- Развитие у учащихся способности к рефлексии своей деятельности
- Организация занятия, направленного на создание условий для

самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта. Взаимодействие со школой и семьёй.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:

- В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных и физиологических особенностей учащегося.

- Валеологическим сопровождением образовательного процесса в «Юнармейском отряде» служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению учащихся:

- смена видов деятельности юнармейцев;
- комплекс упражнений для релаксации и снятия усталости;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на занятиях.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в помещении 17-19 С;

- относительная влажность воздуха 30-70%;

- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.

- Световой режим в учебном помещении:

- мощность искусственного освещения – 150 - 250 люкс.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИЯ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- Для оценки результативности образовательной программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.
- Цель входного контроля диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки диагностики анкетирование, собеседование с обучающимися.
- Цель промежуточного контроля: проверка освоения образовательной программы. Формы оценки: текущие тестовые задания, устный и письменный опрос, творческие задания.
- Форма поощрения: словесная, знания оцениваются в устной форме по 2- бальной системе: хорошо и отлично.

Цель итогового контроля:

освоение образовательной программы.

Формы контроля: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование.

По результатам контроля проводится индивидуальная работа с отстающими.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Работа кружка будет способствовать подъему авторитета службы в Вооруженных Силах РФ среди молодежи допризывного возраста. Появятся условия для физического и духовного развития будущих защитников Родины. Занятость в свободное и каникулярное время отвлечет юношей и девушек от правонарушений, что положительно повлияет на обстановку в селе.

НОРМАТИВЫ:

- Надевание противогаза № 1 отл. –7, хор – 9, удовл – 11.
- Надевание ОЗК № 2, отл- 1,20. хор-1,30. ;удов.-1,40
- Снаряжение магазина АК-74 отл-28", ХОР.-30", удов-35
- Разборка АК- 74 отл. –12, хор – 17, удовл. – 23.
- Сборка АК-74 отл. – 22, хор-25".удов.-30".
-

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Военно-историческая подготовка

Теоретическая часть:

Занятие «Войсковые звания», «Корабельные звания»;
Занятие «Погоны военнослужащих», «Государственные награды РФ»;
Занятие «Воинские сигналы управления строем»;

Военно-историческая подготовка

Занятия «Великие полководцы России»,
Занятие «Дни воинской славы России»
Занятие «Дни воинской славы г. Ростова-на-Дону и Ростовской области»;
Занятие «Уставы Вооруженных Сил РФ»

Практическая часть:

Просмотр презентации
«Уставы Вооружённых сил РФ»

2. Основы медико-санитарной подготовки

Теоретическая часть:

«Медико-санитарная подготовка»

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика.

Практическая часть:

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.

Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута.

Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок.

Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.

Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.

Практическая часть: Наложение повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности. Оказание первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей.

3. Основы военной службы

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Перестроение из одно шереножного строя в двух шереножный и обратно.

Одиночная строевая подготовка: строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, обозначение шага на месте, начало движения и остановка

Теоретическая часть: Назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова

Теоретическая часть: Приемы стрельбы и способы стрельбы из пневматического оружия.

Теоретическая часть: Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой.

Практическая часть: Тренировка в изготовке к стрельбе.

Теоретическая часть:

Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием.

Практическая часть:

Неполная разборка-сборка АК-74;

Практическая часть:

Снаряжение магазина 30-ю патронами;

Практическая часть:

Приемы и правила метания ручных гранат.

4. Гражданская оборона

Теоретическое занятие: Задачи медицинской службы Гражданской обороны;

Теоретическое занятие: Правила поведения на заражённой местности;

Теоретическое занятие: Средства индивидуальной защиты населения;

Практическая часть: Правила одевания противогаза;

Практическая часть: Правила одевания ОЗК;

5. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Практическая часть:

Упражнения для развития общей выносливости (Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, маршброски));

Практическая часть: Комплексное силовое упражнение;

Теоретическое занятие: Правила безопасности при выполнении упражнений эстафет;

Практическая часть: Силовая подготовка. Приседания

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Войсковые звания	1
2.	Корабельные звания	1
3.	Погоны военнослужащих	1
4.	Государственные награды РФ	1
5.	Воинские сигналы управления строем	2
6.	Великие полководцы России	2
7.	Занятие «Дни воинской славы России, г. Ростова-на-Дону, Ростовской области»	2
8.	Уставы вооружённых сил РФ	4
9.	Медико-санитарная подготовка Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика.	1
10.	Практическая часть: Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.	1
11.	Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута	1
12.	Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок.	1
13.	Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.	1
14.	Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.	1
15.	Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.	2
16.	Строевые приемы и движение без оружия	2
17.	Выход из строя и возвращение в строй	2
18.	Выполнение воинского приветствия в строю	2
19.	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	2
20.	Подход к начальнику и отход от него	2
21.	Движение строевым шагом	2
22.	Теоретическая часть: Назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова	2
23.	Практическая часть: Неполная разборка-сборка АК-74	4
24.	Практическое занятие: Снаряжение магазина 30-ю патронами	4
25.	Практическое занятие: Приемы и правила метания ручных гранат	2
26.	Приемы и правила стрельбы	2
27.	Тренировка в изготовке к стрельбе	2
28.	Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой.	2
29.	Задачи медицинской службы Гражданской обороны	1

30.	Правила поведения на заражённой местности	1
31.	Средства индивидуальной защиты	2
32.	Правила одевания противогаза	2
33.	Правила одевания ОЗК	2
34.	Практическое занятие. Упражнение для развития общей выносливости бег	2
35.	Практическое занятие. Комплексное силовое упражнение	2
36.	Теоретическое занятие. Правила безопасности при выполнении упражнений эстафет	2
37.	Практическое занятие. Силовая подготовка. Приседания	2
	Итого: 68 часов	68

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАПРАВЛЕНИЕ «ЮНАРМИЯ»
3 Классы**

(2 часа в неделю)

№ урока	Дата проведения	Дата фактическая	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Военно-историческая подготовка				14
1.	02.09.2025		Войсковые звания	1
2.	02.09.2025		Корабельные звания	1
3.	09.09.2025		Погоны военнослужащих	1
4.	09.09.2025		Государственные награды РФ	1
5.	16.09.2025		Воинские сигналы управления строем	2
6.	23.09.2025		Великие полководцы России	2
7.	30.09.2025		Занятие «Дни воинской славы России, г. Ростова-на-Дону, Ростовской Области»	2
8.	07.10.2025, 14.10.2025		Уставы вооружённых сил РФ	4
Раздел 2. Медицинская подготовка				6
9.	21.10.2025		Медико-санитарная подготовка Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика.	1
10.	21.10.2025		Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.	1
11.	11.11.2025		Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута	1
12.	11.11.2025		Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок.	1
13.	18.11.2025		Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.	1
14.	18.11.2025		Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.	1
Раздел 3. Основы военной службы				32
Раздел 3.1 Строевая подготовка				14
15.	25.11.2025		Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.	2
16.	02.12.2025		Практическое занятие. Строевые приёмы и движения без оружия	2
17.	09.12.2025		Практическое занятие. Выход из строя и возвращение в строй	2
18.	16.12.2025		Практическое занятие. Выполнение воинского приветствия в строю	2

19.	23.12.2025		Практическое занятие. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	2
20.	13.01.2026		Практическое занятие. Подход к начальнику и отход от него	2
21.	20.01.2026		Практическое занятие. Движение строевым шагом	2
Раздел 3.2 Огневая подготовка				18
22.	27.01.2026		Назначение, боевые свойства и характеристики автомата Калашникова	2
23.	03.02.2026 10.02.2026		Практическое занятие. Неполная разборка и сборка АК-74	4
24.	17.02.2026 24.02.2026		Практическое занятие. Снаряжение магазина патронами	4
25.	03.03.2026		Практическое занятие. Приемы и правила метание ручных гранат	2
26.	10.03.2026		Приемы и правила стрельбы	2
27.	17.03.2026		Тренировка в изготовке к стрельбе.	2
28.	24.03.2026		Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой.	2
Раздел 4. Гражданская Оборона				8
29.	07.04.2026		Задачи медицинской службы Гражданской обороны.	1
30.	07.04.2026		Правила поведения на заражённой местности.	1
31.	14.04.2026		Средства индивидуальной защиты	2
32.	21.04.2026		Практическое занятие: Правила одевания противогаза	2
33.	28.04.2026		Практическое занятие: Правила одевания ОЗК	2
Раздел 5. Организация физкультурно-оздоровительной работы				8
34.	05.05.2026		Практическое занятие. Упражнение для развития общей выносливости бег	2
35.	12.05.2026		Практическое занятие. Комплексное силовое упражнение	2
36.	19.05.2026		Теоретическое занятие. Правила безопасности при выполнении упражнений эстафет	2
37.	26.05.2026		Практическое занятие. Силовая подготовка. Приседания	2
Итого:				68