

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №37» Фрунзенского района г. Саратова

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
МАОУ «Лицей №37»

Председатель МО
Д.А. Ганцов

«31»августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР МАОУ «Лицей №37»

Е.В. Преображенская

«01»сентября 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Лицей №37»
Л.С. Павлова

Приказ №217а от 01.09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для 4-го класса

«Будущий воин»

Направление: *социально-гуманитарной направленности*

Форма организации: учебный курс

на 2022-2025 учебный год
(3 года обучения)

Автор-составитель
Учитель МАОУ «Лицей №37»
Фрунзенского района
г. Саратова
Масленников А.С.

Саратов
2022

Пояснительная записка

Направленность программы «Юнармия» (начальная военная подготовка) – социально-гуманитарная.

Актуальность программы заключается в том, что обучение в объединение даст возможность обучающимся самостоятельно применять полученные навыки в повседневной жизни, а также подготовит к прохождению службы в армии и поступлению в военные образовательные учреждения. Знания в области физической культуры позволит самостоятельно развивать обучающимся координационные и кондиционные способности, что позволит всегда находиться в высоком жизненном тонусе. Физическая культура выступает не только как средство укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средство, способствующее становлению нравственного здоровья личности;

Новизна заключается в направлениях деятельности расширяющих школьную программу, предметные результаты образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС «НОО и ООО» и предметные результаты образовательной области «Физическая культура» ФГОС «НОО и ООО» за счет практико-ориентированного изучения основ военной службы, огневой, тактической, топографической, строевой, физической и медицинской подготовки.

Педагогическая целесообразность. Начальная военная подготовка является составной частью государственной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе в Вооруженных Силах, других войсках и воинских формированиях Российской Федерации. *Отличительные особенности* программы от уже существующих в этой области является возможность способствовать воспитанию чувства патриотизма у детей, осознание важности и значимости военной службы.

Адресат программы – программа адресована на возрастную категорию учащихся от 10-11 лет

Цель программы – развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно – нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах деятельности

Задачи:

➤ *Обучающие*

- практико-ориентированное изучение основ военной службы, огневой, тактической, топографической, строевой и медицинской подготовки;
- освоение основ безопасности жизнедеятельности человека в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение необходимых военных знаний и практических навыков.
- получение начальных знаний в области обороны;
- развитие эмоционально – ценностного отношения к истории своей страны;

➤ *Развивающие*

- формирование морально-психологических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях;
- формирование физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

➤ *Воспитательные*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению

Планируемые образовательные результаты.

Предметные

В результате освоения данной программы учащиеся должны

УМЕТЬ:

- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку;
- готовить к броску и метать различные гранаты; снаряжать магазин патронами;
- выполнять правила и приемы стрельбы из пневматического оружия; правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы и передвижения в составе отделения;
- выбирать способы передвижения в бою;
- определять положения целей по ориентирам;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной

защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

➤ преодолевать препятствия с помощью и без.

ЗНАТЬ:

➤ назначение, организацию и основные задачи Вооруженных Сил ПМР; обязанности граждан по защите государства;

➤ основы обороны государства;

➤ порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления на военную службу;

➤ порядок прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы;

➤ материальную часть автомата Калашникова и ручных гранат; основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия; способы защиты от оружия массового поражения;

➤ порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим;

➤ знать влияние физических упражнений на системы организма.

ВЛАДЕТЬ:

➤ приемами строевой подготовки как с оружием, так и без;

➤ приемами не полной сборки и разборки автомата Калашникова;

➤ способами планирования спортивно-оздоровительной деятельности, для достижения оптимального уровня здоровья и развития основных физических качеств;

➤ приемами релаксации и самомассажа.

Метапредметные:

Основное образование (ФГОС НОО и ООО)

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

Основное образование (ФГОС НОО и ООО)

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			
		Практика	Теория	Всего	
1.	Строевые приемы и движение без оружия	5	2	7	
2.	Огневая подготовка	5	2	7	
3.	Общая физическая подготовка	8	1	9	
4.	Военная топография	1	1	2	
5.	Туристическая подготовка	1	1	2	
6.	Основы медицины	2	2	4	
7.	Краеведение	0	2	2	
8.	Входящая диагностика	3		3	Тест
9.	Промежуточная диагностика	3		3	Тест*
10.	Заключительная диагностика.	3	-	3	Тест**
Всего					
ИТОГО				108	

*Тестирование (см. приложение А, Б, В)

**Тестирование (см. приложение В, Г)

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			
		Практика	Теория	Всего	
1.	Строевые приемы и движение без оружия	5	2	7	
2.	Огневая подготовка	5	2	7	
3.	Общая физическая подготовка	8	1	9	
4.	Военная топография	1	1	2	
5.	Туристическая подготовка	1	1	2	
6.	Основы медицины	2	2	4	
7.	Краеведение	0	2	2	
8.	Входящая диагностика	1		1	Тест
9.	Промежуточная диагностика	1		1	Тест*
10.	Заключительная диагностика.	1		1	Тест**
Всего		25	11	36	
ИТОГО				36	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Строевые приемы и движение без оружия	5	2	7

2.	Огневая подготовка	5	2	7
3.	Общая физическая подготовка	8	1	9
1.	Военная топография	1	1	2
2.	Туристическая подготовка	1	1	2
3.	Основы медицины	2	2	4
4.	Краеведение	0	2	2
5.	Входящая диагностика	1		1 Тест
6.	Промежуточная диагностика	1		1 Тест*
7.	Заключительная диагностика.	1		1 Тест*
Всего		25	11	36
ИТОГО				36

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Строевые приемы и движение без оружия	5	2	7
2.	Огневая подготовка	5	2	7
3.	Общая физическая подготовка	8	1	9
4.	Военная топография	1	1	2
5.	Туристическая подготовка	1	1	2
6.	Основы медицины	2	2	4
7.	Краеведение	0	2	2
8.	Входящая диагностика	1		1 Тест
9.	Промежуточная диагностика	1		1 Тест*
10.	Заключительная диагностика.	1		1 Тест**
Всего		25	11	36
ИТОГО				36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Строевые приемы и движение без оружия.

Теория. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по начальной военной подготовке. Основные термины и понятия строевой подготовки.

Практика. Входящая диагностика. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка приемов выхода и возвращения в строй. Основные перестроения в строю.

2. Огневая подготовка.

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с местами проведения занятий. «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Тактико-технические характеристики автомата Калашникова (АК). Основные части и механизмы, и порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

Практика. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Отработка неполной разборки автомата Калашникова. Сборка оружия после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировки.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности. Спортивное ориентирование. Преодоление полосы препятствий. Спортивные и подвижные игры.

4. Военная топография.

Теория. Ориентирование на местности без карты, по компасу, по окружающей среде. Движение по карте. Движение по азимуту.

Практика. Ориентирование на местности без карты, по компасу, по окружающей среде. Движение по карте. Движение по азимуту.

5. Туристическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность. Правила страховки. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам. Вязка узлов по ситуации.

Практика. Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Самостоятельное наведение полосы препятствий при помощи руководителя.

6. Основы медицины.

Теория. Значение и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Первая помощь в зависимости от возраста пострадавшего.

Практика. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого. Отработка способов и приемов иммобилизации и переноски пострадавших.

7. Краеведение.

Теория. История родного края, с древних времен и до наших дней. Растения и животные нашего края. Посещение музея.

Практика. Растения и животные нашего края.

Учебно-методическое обеспечение

Методы

Методы обучения:

➤ Словесный

- Наглядный
- Познавательных игр
- Учебных дискуссий
- Организационно-деятельностные игры
- Проблемно-поисковый

Методы организации и проведения занятия:

- Фронтальный метод
- Посменный метод
- Круговой метод
- Индивидуальный метод
- Поточный метод

Материально-техническая база:

- Аптечка
- Винтовка пневматическая МР-512
- Карты для ориентирования
- Компас
- Курвиметр
- Макет автомата Калашников для сборки-разборки
- Маты гимнастические
- Мишени
- Нестандартное гимнастическое оборудование
- Секундомер
- Скамейки гимнастические
- Фишки разметочные

Образовательные технологии

- Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр
- Обучение в сотрудничестве
- Информационно-коммуникационные технологии
- Здоровьесберегающие технологии

Формы занятий

К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся:

- Лекция
- Беседа
- Семинар
- Игра
- Дискуссия
- Тренировка
- Практическая работа
- Самостоятельная работа

К нетрадиционным формам организации учебной деятельности:

- Самостоятельная подготовка
- Показное занятие
- Инструктаж (инструктивное занятие)
- Тактическое (тактико-специальное) занятие
- Инструкторско-методическое занятие
- Полевая поездка, полевой выход

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Выполнение индивидуальных строевых упражнений

Программа выполнения:
Выход из строя
Рапорт командиру
Прохождение строевым шагом
Повороты на месте
Повороты в движении

Приложение Б

Огневая подготовка

Стрельба из пневматической винтовки МР 512 с расстояния 10 метров. Мишень №8. Три пристрелочных выстрела. Пять выстрелов в зачет. Необходимое количество очков необходимых для зачета 20.

Приложение В

Физическая подготовка.

Выполнение контрольных нормативов, определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Приложение Г

Примерные контрольные тесты

по теме «Первая медицинская помощь»

ВАРИАНТ 1

1. Дополните фразу: «_____ - является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических или химических воздействий».

2. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функций поврежденного организма и могут осложняться _____».

3. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».

4. Дополните фразу: «Транспортная _____ осуществляется посредством специальных шин или шин, изготовленных из подручных материалов».

5. Дополните фразу: «Перед рефлекторным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов _____, или 0,25 – 0,5-процентного раствора пищевой соды, или 0,5-процентного раствора _____».

6. Дополните фразу: «Целью оказания первой медицинской помощи при отморожении является по возможности быстрое и полноценное восстановление _____ в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо их _____».

7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь _____, а кожа _____, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».

8. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».

9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Механическая антисептика. | А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки. |
| 2) Химическая антисептика. | Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа. |
| 3) Физическая антисептика. | В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел. |
| 4) Биологическая антисептика. | Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов. |

10. Установите очередность действий по наложению жгута:

А) жгут захватывают правой рукой у края с цепочкой, левой – на 30 – 40 см ближе к середине;

Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;

В) конечность со жгутом хорошо иммобилизируют с помощью транспортной шины или подручных средств;

Г) к жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;

Д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;

Е) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани;

Ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20 – 30 см.

ВАРИАНТ 2

1. Дополните фразу: «_____ - повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».

2. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____».

3. Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки с отделением их от подлежащих тканей».

4. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».

5. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые входят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».

6. Дополните фразу: «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное _____ тела».

7. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____, места, постепенно переходя к более _____».

8. Дополните фразу: «Чрезмерное затягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».

9. Установите соответствие между стадией отравления (интоксикации) и ее основными характеристиками (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

- | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Стадия 1. | А) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма; на первый план выступают нарушения дыхания. |
| 2) Стадия 2. | Б) Стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакции на внешние раздражители. |
| 3) Стадия 3. | В) Стадия характеризуется потерей сознания, затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса, повышением температуры до 39 – 40 ⁰ С. |
| 4) Стадия 4. | Г) Стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания; в первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна. |

10. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:

А) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косо вверх на лобную кость;

Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;

В) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;

Г) конец бинта крепят к одной из держалок;

Д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;

Е) концы бинта опускаются вертикально вниз, впереди ушных раковин;

Ж) держалки связывают под подбородком;

З) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.

ВАРИАНТ 3

1. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения тканей и в очень редких случаях может стать источником _____ или _____».

2. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус _____».

3. Дополните фразу: «Антисептика – комплекс мероприятий, направленных на уничтожение _____ в ране или организме в целом».

4. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая _____, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного вещества в токсической (отравляющей) дозе».

5. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при _____, когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».

6. Дополните фразу: «Солнечный удар – состояние организма, которое наступает из-за сильного _____ головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые поверхностные сосуды расширяются, и происходит прилив _____».

7. Дополните фразу: «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в патологический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие _____, что зачастую обуславливает развитие ожогового _____».

8. Дополните фразу: «Сердечная недостаточность – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью _____ вследствие снижения _____ функции сердца».

9. Установите соответствие между степенью отморожения и ее основной характеристикой (*ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В*).

1) 1-я степень. А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе или запястье ослабевает или вовсе исчезает.

2) 2-я степень. Б) Степень, когда поражается базальный слой

эпидермиса с образованием пузырей.

- 3) 3-я степень. В) Степень сопровождается омертвением не только мягких тканей, развивается также омертвление кости.
- 4) 4-я степень. Г) Степень характеризуется поражением поверхностного слоя кожи.

10. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:

А) начинают наложение повязки с фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) сделав оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;

В) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;

Г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца левой руки (на правой руке бинтование начинают со второго пальца);

Д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;

Е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.

Ответы на тест

№	В-1	В-2	В-3
1	Травмой	Раны	Сепсиса, газовой гангрены
2	Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
3	Ушибленная	Скальпированных	Микробов
4	Иммобилизация	Открытый	Травма
5	Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечения
6	Кровообращения, согревание	Перегреванием	Перегрева, крови
7	Мокрые, влажная	Узкого, широкому	Боли, шока
8	Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насосной
9	1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
10	е, ж, а, д, б, г, в	б, е, д, а, в, з, г, ж	а, г, в, б, д, е

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО
МАОУ «Лицей №37»
Председатель МО
Д.А. Ганцов
«31»августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УВР МАОУ «Лицей №37»
Е.В. Преображенская
«01»сентября 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Лицей
№37
Л.С. Павлова
Приказ №217а от
01.09.2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
программы
«Будущий воин»
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД)

Руководитель школьного отделения
Юнармии «Будущий воин»
Учитель физической культуры
МАОУ «Лицей №37»
Масленников А.С.

Цель программы – развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как **Цель ВПК** – социальное становление и формирование у обучающихся гражданско-патриотических качеств, расширение кругозора и воспитание познавательных интересов и способностей, овладение практических навыков поисковой и исследовательской деятельности.

Задачи:

➤ *Обучающие*

- практико-ориентированное изучение основ военной службы, огневой, тактической, топографической, строевой и медицинской подготовки;
- освоение основ безопасности жизнедеятельности человека в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение необходимых военных знаний и практических навыков.
- получение начальных знаний в области обороны;
- развитие эмоционально – ценностного отношения к истории своей страны;

➤ *Развивающие*

- формирование морально-психологических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях;
- формирование физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

➤ *Воспитательные*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению

Планируемые образовательные результаты.

Предметные

В результате освоения данной программы учащиеся должны

УМЕТЬ:

- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку;
- готовить к броску и метать различные гранаты; снаряжать магазин патронами;
- выполнять правила и приемы стрельбы из пневматического оружия; правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы и передвижения в составе отделения;
- выбирать способы передвижения в бою;
- определять положения целей по ориентирам;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- преодолевать препятствия с помощью и без.

ЗНАТЬ:

- назначение, организацию и основные задачи Вооруженных Сил ПМР; обязанности граждан по защите государства;
- основы обороны государства;
- порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления на военную службу;
- порядок прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных гранат; основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия; способы защиты от оружия массового поражения;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- знать влияние физических упражнений на системы организма.

ВЛАДЕТЬ:

- приемами строевой подготовки как с оружием, так и без;
- приемами не полной сборки и разборки автомата Калашникова;
- способами планирования спортивно-оздоровительной деятельности, для достижения оптимального уровня здоровья и развития основных физических качеств;

приемами релаксации и самомассажа.

Планируемые образовательные результаты.

Предметные

В результате освоения данной программы учащиеся должны **УМЕТЬ**:

- производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку;
- готовить к броску и метать различные гранаты; снаряжать магазин патронами;
- выполнять правила и приемы стрельбы из пневматического оружия; правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы и передвижения в составе отделения;
- выбирать способы передвижения в бою;
- определять положения целей по ориентирам;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- преодолевать препятствия с помощью и без.

ЗНАТЬ:

- назначение, организацию и основные задачи Вооруженных Сил ПМР; обязанности граждан по защите государства;
- основы обороны государства;
- порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления на военную службу;
- порядок прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных гранат; основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия; способы защиты от оружия массового поражения;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- знать влияние физических упражнений на системы организма.

ВЛАДЕТЬ:

- приемами строевой подготовки как с оружием, так и без;
- приемами не полной сборки и разборки автомата Калашникова;
- способами планирования спортивно-оздоровительной деятельности, для достижения оптимального уровня здоровья и развития основных физических качеств;
- приемами релаксации и самомассажа.

Метапредметные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Поурочный план

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			теория	практика	Всего			
1 полугодие								
		Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю Входящая диагностика.	0,5	1	1,5	Беседа, практическое занятие		
		Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить»,		1		Практическое занятие		
		Строевая стойка. Повороты на месте.	0,5	0,5	1	Беседа, практическое занятие		
		Строевой и походный шаг.	0,5	0,5	1	Беседа, практическое занятие		
		Повороты в движении.	0,5	0,5	1	Беседа, практическое занятие		

		Воинское приветствия. Выход военнослужащего из строя	0,5		Практическое занятие		
		Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.	1		Лекция, практическое занятие		
		Физическая культура и спорт в РФ. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.	0,5		Лекция, инструктаж		
		Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение	0,5		Беседа		
		Назначение и боевые свойства пневматического оружия.	0,5		Беседа		
		Общее устройство винтовки МР-512.	0,5		Инструкторско-методическое занятие		
		Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов.	1		Инструкторско-методическое занятие		
		Определение средней точки попадания	1		Практическое занятие		
		Расчет поправок	1		Самостоятельная работа		
		Изготовка стрелка, Спуск курка.	1		Практическое занятие		
		Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях	1		Самостоятельное занятие		
		Упражнения для формирования	1		Практическое занятие		

		правильной осанки.					
		Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.		1		Практическое занятие	
		Спортивные и подвижные игры.		1		Практическое занятие	
		ОФП		1		Практическое занятие	
		Комплекс упражнений на развитие силы		1		Практическое занятие	
		Комплекс упражнений на развитие выносливости		1		Практическое занятие	
		Промежуточный контроль Промежуточная диагностика		1		Тестирование, показательное выступление	Письменный опрос. Выполнение практического задания
2 ПОЛУГОДИЕ							
		Типы ран и кровотечений.	1			Беседа	
		Состав аптечки. Применение лекарств.	1			Беседа	
		Наложение повязок и шины.		1		Беседа практическое занятие	
		Изготовление носилок. Транспортировка раненого.		0,5		Практическое занятие	
		Наложение жгута. Техника безопасности на занятиях и в походе.		0,5		Беседа практическое занятие	
		Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.	0,5			Инструктаж	
		Правила страховки. Прикладная физическая		0,5		Беседа практическое занятие	

		подготовка					
		Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий.	0,5			Игра	
		Преодоление полосы препятствий на скорость		0,5		Практическое занятие	
		Компас и курвиметр их назначение и как ими пользоваться	0,5			Самостоятельная работа	
		Работа с картами. Условные обозначения	0,5			Беседа практическое занятие	
		Движение по карте. Движение по азимуту		0,5		Беседа практическое занятие	
		Выполнение заданий с использованием на карте с использованием компаса и курвиметра		0,5		Инструкторско-методическое занятие	
		Растения и животные нашего края. Ориентирование на местности без карты		1		Беседа	
		История родного края, с древних времен и до наших дней.		1		Беседа	
		Физическая подготовленность	1			Беседа	
		Кроссовая подготовка		1		Практическое занятие	
		Кроссовая подготовка		1		Практическое занятие	
		Резервный день					
		Резервный день					
		Резервный день					
		Резервный день					
		Итоговая диагностика		1		Тестирование, показательное выступление	Письменный, упражнение
ВСЕГО:			11	25			
ИТОГО					36		

Материалы для тестирования

Приложение А

Выполнение индивидуальных строевых упражнений

Программа выполнения:

Выход из строя

Рапорт командиру

Прохождение строевым шагом

Повороты на месте

Повороты в движении

Критерии оценивания: правильность выполнения строевых элементов.

Приложение Б

Огневая подготовка

Стрельба из пневматической винтовки МР 512 с расстояния 10 метров. Мишень №8. Три пристрелочных выстрела. Пять выстрелов в зачет.

Критерии оценивания. 25 баллов и более – отлично

20 баллов – хорошо

15 баллов – удовлетворительно

Менее 15 баллов – не удовлетворительно

Приложение В

Физическая подготовка.

Выполнение контрольных нормативов определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 4-6 классы), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной.

Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Критерии оценивания: до 10 очков – незачет

От 11 до 20 – удовлетворительно

От 21 до 30 – хорошо

От 31 и более – отлично