


**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Большой Рой
Уржумского района Кировской области**

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

 Бушкова Н.И.
Приказ № 42 от 29 августа 2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по Юнармии
10 класс
1 час в неделю (всего 34 часа)
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель:
Романов Сергей Лаврентьевич,
учитель физической культуры,
.

с. Б-Рой. 2025

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по Юнармии в 10 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования, а также рабочая программа связана с целевыми ориентирами из рабочей программы воспитания. Рабочая программа составлена на основании методического конструктора Григорьев Д.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2010. — 223 с. — (Стандарты второго поколения)»

Программа рассчитана на 1 час в неделю, что соответствует 34 часам в год.

Цель: формирование физически и интеллектуально развитой личности, гражданской ответственности, патриотических качеств и активной жизненной позиции

Задачи:

- Создать условия для развития социально-активной личности, обладающей чувством гордости и ответственности за судьбу Отечества и свое будущее
- Воспитать готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества
- Укреплять здоровье, военно-патриотическое воспитание молодежи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России
- Развивать физические, духовные и нравственные качества личности, формирование здорового образа жизни
- Профессиональная ориентация подростков.

Программа содержит теоретические и практические занятия. Реализация программы предусматривает достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков в военному искусству, физической силе и красоте, мужеству, стойкости, смелости и решительности; стремлению к самоутверждению.

Реализация программы проводится во внеурочной форме.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута

Методы и приемы обучения:

Виды деятельности:

Проблемно-ценностное общение

Познавательная

Спортивно-оздоровительная

Туристско-краеведческая

Формы организации:

Беседы

эстафета

Проведение подвижных игр

Конкурсы

Дискуссии

Проведение подвижных игр

соревнования

практическое занятие

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены: *личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.*

Личностные результаты.

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.
- Изменился характер протекания совместной деятельности. У детей активно развиваются такие качества, как общительность, самостоятельность, умение встать на точку зрения другого человека, объем знаний, склонность к творческой работе.
-
- Ученики ставят поисковые задачи, предполагающие нестандартные решения. Они стремятся понять сущность явлений, их взаимосвязь и находят новые средства решения различных проблем.
- Снижается тревожность, дети получают удовольствие от учения, комфортно чувствуют себя в школе.
- Развивается самоконтроль и самокритичность, меняются межличностные отношения, возрастает сплоченность класса.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.
- Формирование всесторонне образованной, инициативной, успешной и творческой личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно – нравственных, культурных и этических принципов.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- *Учиться определять* и *формулировать* цель деятельности.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с предложенным материалом.
- *Учиться* совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* поставленной проблеме.
- Научить обрабатывать данные, полученные в результате анкетирования.

- Формирование навыков работы и использования всех возможностей текстового редактора, поиска информации в сети Интернет *Познавательные УУД:*

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- Умение структурировать знания;
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах; □ Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
- Ориентироваться в своей системе знаний.
- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные УУД:

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Развитие умений участвовать в диалоге, понимать чужую точку зрения и аргументировано отстаивать свою.
- Научить обрабатывать данные, полученные в результате анкетирования

- Формирование навыков работы и использования всех возможностей текстового редактора, поиска информации в сети Интернет

Предметные результаты.

«

- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- сформированность представлений о значении безопасного и устойчивого развития для государства, общества, личности; фундаментальных ценностях и принципах, формирующих основы российского общества, безопасности страны, закрепленных в [Конституции](#) Российской Федерации, правовых основах обеспечения национальной безопасности, угрозах мирного и военного характера;
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга - защите Отечества; овладение знаниями об истории возникновения и развития военной организации России, структуре, функциях и задачах современных Вооруженных Сил Российской Федерации, военных символах видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации; освоение знаний о правах и обязанностях граждан Российской Федерации в области обороны;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, понятиях "опасность", "безопасность", "риск", знание универсальных правил безопасного поведения, готовность применять их на практике, используя освоенные знания и умения, освоение основ проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;

- освоение знаний об основах общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму; сформированность представлений об опасности вовлечения в деструктивную, экстремистскую и террористическую деятельность, умение распознавать опасности вовлечения; знания правил безопасного поведения при угрозе или совершении террористического акта;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Общая физическая, лыжная и строевая подготовка

Инструктаж по ТБ

Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

Командные игры.

Изучение основ стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки. Спортивные занятия.

Строевая подготовка.

Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Игра «Салки».

Сигналы управления строем.

Раздел 2. Туризм

Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний, движение по азимуту.

Составление схемы местности и нанесение цели на схему.

Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

Измерение расстояния различными способами.

Организация движения по азимуту.

Самостраховка. Строевая подготовка.

Раздел 3. Огневая подготовка

Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба. Защита от удара рукой.

Строевая подготовка. Районный «смотр строя и песни».

Раздел 4. Дорога без опасности

.. Изучение правил дорожного движения.

Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.

Обязанности пешеходов, пассажиров, велосипедистов.

Фигурное вождение велосипеда.

Устройство и боевые свойства малокалиберной винтовки.

Строевая подготовка.

Соревнования обучающихся «Школа безопасности». Конкурс «Безопасное колесо». Подвижные игры.

Раздел 5. Рукопашный бой

Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Приемы рукопашного боя с оружием.

Приемы освобождения от захватов.

Упражнения для развития быстроты.

Военно-спортивная игра «Победа».

1. Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	Электронные (цифровые) Образовательныересурсы
1	Общая физическая, лыжная и строевая подготовка	15	http://www.emercom.gov.ru http://www.school.edu.ru
2	Туризм	7	
3.	Огневая подготовка	3	http://www.emercom.gov.ru http://www.school.edu.ru http://www.alleng.ru
4.	Дорога без опасности	4	http://www.emercom.gov.ru http://www.school.edu.ru http://www.alleng.ru
5.	Рукопашный бой	5	http://www.emercom.gov.ru http://www.school.edu.ru http://www.alleng.ru
	Итого:	34	

Промежуточная аттестация проводится в форме веселых стартов.

2. Учебно-методическое обеспечение реализации курса

1. В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. ОБЖ - учебник, 10-11 класс. М.: Дрофа, 2006г.
2. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников – учебник ОБЖ 7 кл., М.: Просвещение 2010г., 2013г.
3. Ю.Л.Воробьев. ОБЖ – учебник, 8-9класс. АСТ.Астрель 2014г.
- П.А.Курцев. Медико-санитарная подготовка учащихся, учебник.
4. В.М.Буянов. Первая медицинская помощь, брошюра.
- Строевой Устав ВСРФ.
5. Учебное пособие по «Основам военной службы» - Строевая подготовка.
- Видеоролики, презентации, видеофильмы.

Сайты Интернет

<http://www.emercom.gov.ru>

<http://www.school.edu.ru>

<http://www.alleng.ru>

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	По плану	По факту	Кол-во часов
1.	Введение. Инструктаж техники безопасности. Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов и организации управления строем.			1
2.	Строевая подготовка			1
3.	Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте.			1
4.	Строевая подготовка. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.			1
5.	Ориентирование на местности без карты			1
6.	Определение направления на стороны горизонта			1
7.	Движение по азимуту			1
8.	Составление схемы местности и нанесение цели на схему.			1
9.	Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.			1
10.	Измерение расстояния различными способами			1
11.	Организация движение по азимуту			1
12.	Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика			1
13.	Строевая подготовка. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.			1

14.	Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.			1
15.	Изучение устройства противогаза			1
16.	Лазание по наклонной плоскости различными способами			1
17.	Прохождение по учебному кругу на лыжах			1
18.	Прогулка на лыжах			1
19.	Катание на коньках, хоккей с мячом			1
20.	Техника безопасности на занятиях. Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.			1
21.	Неполная сборка и разборка автомата Калашникова			1
22.	Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы. Скоростная стрельба.			1
23.	Подвижные игры на лыжах, эстафета.			1
24.	Горнолыжная техника. Катание на коньках.			1
25.	Техника безопасности на занятиях .Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок.			1
26.	Техника безопасности на занятиях .Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок			1
27.	.Самостраховка: при падении вперед, при падении назад, при падении на бок			1
28.	Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.			1
29.	Приемы рукопашного боя с оружием.			1
30.	Приемы освобождения от захватов.			1
31.	Приемы освобождения от захватов.			1
32.	Обязанности пешеходов, пассажиров, велосипедистов.			1
33.	Фигурное вождение велосипеда			1
34.	Итоговое занятие. Военно-спортивная эстафета «Победа».			1