

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ордынского района Новосибирской области
Устюжанинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Я.М. Устюжанина

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол от «28» августа 2026 г. № 8



Согласовано с зам.директора по ВР
 Задонских Т.М.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юнармеец»
военно-патриотического клуба «БАРС»
(5-11 классы)

Составители:
Сафатова О.П. учитель высшей квалификационной категории
руководитель военно-патриотического клуба «БАРС»

д. Устюжанино

2026 г.

1. Пояснительная записка

Общая характеристика курса

Рабочая программа внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО на основе «Сборника программ внеурочной деятельности. Программа внеурочной деятельности военно-спортивного направления «Юнармеец» военно-патриотического клуба „БАРС“» ориентирована на комплексное развитие личности подростка через сочетание патриотического воспитания, начальной военной подготовки и здоровьесберегающих практик. Программа адаптирована и базируется на комплексной программе военно-патриотической направленности «Зарница» для детских военно-патриотических клубов.

Направление образовательной деятельности — военно-патриотическое. Программа сочетает военно-прикладные навыки, физическую подготовку, основы медицинской и туристической подготовки, а также мероприятия гражданско-патриотической направленности. Особое внимание уделено применению здоровьесберегающих технологий и дифференцированному подходу к учащимся, в том числе подросткам с девиантным поведением: для них занятия в клубе — это возможность самореализации, развития дисциплины и социально значимых компетенций.

Цели и задачи

Цель программы: формирование патриотического сознания, готовности к защите Отечества, развитие гражданской ответственности и физической культуры у подростков; подготовка к социально значимой деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ.

Задачи:

- сформировать у обучающихся морально-волевые качества гражданина и патриота, чувство ответственности перед Родиной;
- дать базовые знания и практические навыки по строевой, огневой, медицинской, топографической подготовке, действиям в условиях применения оружия массового поражения;
- развить физические качества (силу, выносливость, ловкость, быстроту) и сформировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать профессиональной ориентации подростков, в том числе на военные и спасательные профессии;
- создать условия для социализации и самореализации подростков, включая группы риска, через командную деятельность и общественно полезные акции;
- формировать традиции клуба и вовлекать обучающихся в систему районных и областных военно-спортивных мероприятий.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется как курс внеурочной деятельности в рамках плана воспитательной работы образовательной организации. Она дополняет урочную деятельность по ОБЗР, истории и физической культуре, усиливая практико-ориентированную составляющую и формируя метапредметные компетенции (планирование, самоконтроль, командная работа, принятие решений).

Адресат и параметры реализации

- **Возраст обучающихся:** 12–17 лет.
- **Наполняемость группы:** 10–15 человек.
- **Объём программы:** 66 часов в год.
- **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу (вторник, четверг).
- **Форма обучения:** очная, комбинированная (теория + практика), с элементами групповой и индивидуальной работы.

Педагогические принципы и подходы

Принципы:

- природосообразность — учёт возрастных и индивидуальных особенностей подростков;
- целостность — единство военно-патриотического, физического и нравственного воспитания;
- сотрудничество — партнёрские отношения педагога и воспитанников, взаимное уважение и доверие.

Подходы: деятельностный, личностно-ориентированный, дифференцированный, возрастной.

Актуальность и новизна

Актуальность программы обусловлена дефицитом двигательной активности, снижением мотивации к общественно полезной деятельности и ростом рисков асоциального поведения среди подростков. Занятия в клубе компенсируют эти дефициты: дают возможность проявить себя, почувствовать значимость личного вклада в общее дело, развить уверенность и дисциплину.

Новизна программы — в интеграции доармейской подготовки с оздоровительными и социально-адаптационными практиками: туризмом, первой помощью, топографией, а также в системном вовлечении подростков в реальные социальные проекты (благоустройство памятников, «Вахта памяти», трудовые десанты).

Предполагаемая модель выпускника ВПК «БАРС»

Выпускник клуба — активная, социально ответственная личность, обладающая:

- комплексом военно-прикладных знаний и навыков;
- развитыми физическими качествами и привычкой к здоровому образу жизни;
- навыками командной работы, самоорганизации и самоконтроля;
- гражданской идентичностью, уважением к истории и традициям страны;
- готовностью к участию в общественно значимых делах и выбору социально полезной профессии.

2. Содержание курса

Строевая подготовка (10 ч)

- Строи, команды, обязанности солдата перед построением и в строю.
- Отработка строевых приёмов без оружия и с оружием (макеты): повороты, движение, отдавание воинской чести, выход из строя, подход к начальнику.
- Строевая песня, слаженность действий в составе подразделения.

Военная топография (6 ч)

- Условные знаки, масштаб, чтение плана и топографической карты.
- Ориентирование по компасу, местным признакам, светилам; определение азимута.
- Измерение расстояний на местности и на плане; составление простейшего плана местности.

Защита от оружия массового поражения (ЗОМП) (5 ч)

- Виды ОМП (ядерное, химическое, биологическое), поражающие факторы.
- Средства индивидуальной и коллективной защиты: назначение, классификация, порядок применения.
- Действия в условиях заражения, нормативы по надеванию СИЗ.

Страницы военной истории России (5 ч)

- История Вооружённых Сил России; дни воинской славы.
- Великие полководцы и флотоводцы; боевые традиции и ритуалы ВС РФ.
- Анализ военно-политической обстановки, оценка достоверности информации в интересах безопасности государства.

Общевойсковые уставы ВС РФ (6 ч)

- Государственная и военная символика РФ.
- Основные положения уставов: внутренней службы, гарнизонной и караульной службы, дисциплинарного, строевого, боевого.
- Военная присяга: история и значение.

Огневая подготовка (10 ч)

- Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.
- Устройство и принципы работы пневматической винтовки, макета АК-74, ручных гранат.
- Неполная разборка/сборка, чистка, смазка; снаряжение магазина.
- Стрельба из пневматического и лазерного оружия; метание учебных гранат; отработка нормативов.

Физическая подготовка (10 ч)

- Комплексы вольных упражнений, подтягивания, отжимания, прыжки, работа с тяжестями.
- Техника бега на короткие и средние дистанции, бег по пересечённой местности.
- Преодоление полосы препятствий, канатной переправы; приёмы рукопашного боя с макетом оружия.

- Развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости через игровые и соревновательные задания.

Практические занятия и участие в соревнованиях (10 ч)

- Тренировки по нормативам, отработка слаженности действий в команде.
- Участие в районных и межрайонных военно-спортивных играх, и эстафетах («Зарница», «Орлёнок» и др.).
- Общественно полезные акции: благоустройство памятников, «Окна Победы», «Вахта памяти».

3. Планируемые результаты и формы контроля

Предметные результаты

По итогам освоения программы обучающийся:

- выполняет строевые приёмы без оружия и с макетом, действует слаженно в составе подразделения;
- ориентируется на местности по карте и без карты, читает топографические условные знаки;
- знает виды ОМП, правильно применяет СИЗ, выполняет нормативы по их надеванию;
- владеет основами огневой подготовки: разборка/сборка макета АК-74, стрельба из пневматики и лазерного комплекса, метание учебной гранаты;
- демонстрирует нормативы по ОФП (подтягивание, бег на 60 м и 1 км, преодоление полосы препятствий);
- знает основные положения общевоинских уставов, государственную и военную символику, ключевые даты и события военной истории.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- ставить цели тренировок и обучения, планировать пути их достижения, выбирать эффективные способы действий;
- осуществлять самоконтроль и самооценку, корректировать свои действия на основе обратной связи;
- работать в команде, распределять роли, согласовывать позиции, разрешать конфликты;
- искать, анализировать и оценивать достоверность информации по военно-исторической и военно-технической тематике.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к истории и культуре народов России;

- ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и осознанному выбору профессии;
- коммуникативная компетентность, доброжелательное отношение к другим людям, готовность к диалогу и сотрудничеству.

Формы и виды контроля, подведение итогов

- **Текущий контроль:** наблюдение за выполнением нормативов, участие в тренировках и акциях, ведение журнала учёта достижений.
- **Промежуточный контроль:** зачётные занятия по разделам (строевая, огневая, ЗОМП, топография), тестирование по теории.
- **Итоговый контроль:** участие в военно-спортивных соревнованиях и играх, защита мини-проекта (например, «Мой герой-земляк»), итоговая комплексная тренировка.
- **Портфолио достижений:** грамоты, фотоотчёты, отзывы, протоколы соревнований, результаты нормативов.

4. Тематическое планирование (календарно-тематическое)

№	Тема занятия	Часы	Дата	Ожидаемый результат
1	ТБ при разборке/сборке автомата, стрельбе, канатной переправе. Вводный инструктаж.	1		Знает правила ТБ, умеет применять их на практике.
2–3	Общая физическая подготовка: кросс, подтягивание, базовые упражнения.	2		Выполняет нормативы ОФП на уровне своих индивидуальных возможностей.
4	Правила надевания ОЗК и противогаза. Отработка норматива.	1		Надевает СИЗ в пределах норматива.
5	Прохождение армейской полосы препятствий (элементы).	1		Преодолевает элементы полосы, действует слаженно в команде.
6	Огневая подготовка: разборка/сборка макета АК-74.	1		Выполняет неполную разборку/сборку в пределах норматива.
7	Подготовка к викторине «Герои-ордынцы». Краеведческий блок.	1		Подготавливает материалы, знает ключевые факты.
8	Межрайонный этап «Меткий стрелок».	1		Участствует в игре, демонстрирует навыки по разделам программы.
9	Огневая подготовка: разборка/сборка макета АК-7	2		

10	Прохождение армейской полосы препятствий (элементы).	2		Демонстрирует слаженность, дисциплину, прикладные навыки.
11–12	Полоса препятствий и военно-спортивная эстафета «Барьер». Выездные соревнования.	2		Показывает личный результат, участвует в командном зачёте.
13	Стрельба из лазерного пистолета. ОФП.	1		Попадает в мишень, соблюдает правила безопасности.
14	Районные соревнования «Лазер-бег».	1		Участвует, демонстрирует выносливость и меткость.
15–18	Строевая подготовка: элементы строя, повороты, смыкание/размыкание, строевой шаг.	4		Выполняет строевые приёмы, действует в составе подразделения.
19–21	Строевая песня. Подготовка и исполнение.	3		Исполняет строевую песню, поддерживает командный дух.
22–24	Строевые приёмы с оружием (макет).	3		Выполняет приёмы с макетом АК-74 в строю.
25	Урок мужества: День неизвестного солдата.	1		Понимает значение памятной даты, участвует в обсуждении.
26–27	Подготовка презентации о Я. М. Устюжанине, А.В.Власове.	2		Создаёт и представляет материал, использует достоверные источники.
28	День Героев Отечества. «Вахта памяти».	1		Участвует в акции, выражает уважение к подвигам защитников Отечества.
29	Соревнования «Хорош в строю, силен в бою».	1		Демонстрирует строевую выучку и физическую подготовку.
30	Надевание ОЗК. Отработка норматива.	1		Выполняет норматив в пределах установленного времени.
31	Подготовка к викторине по истории.	1		Повторяет ключевые даты, события, персоналии.
32–34	ОФП: подтягивание, упражнения с гирями (техника, рывок, толчок).	3		Улучшает личные результаты, соблюдает технику безопасности.
35	Надевание противогаза и ОЗК (повторение).	1		Подтверждает навык, действует уверенно.
36	Час памяти «Блокада Ленинграда». Сталинградская битва, Афганистан-боль души.	1		Осознаёт масштаб трагедии, выражает уважительное отношение к подвигу жителей города.
37–38	Стрельба из пневматической винтовки.	2		Попадает в мишень, соблюдает ТБ, улучшает результат.
39–40	Подготовка и участие в смотре строя и песни.	2		Демонстрирует строевую слаженность и исполнение песни.

41–42	Огневая подготовка: разборка/сборка АК-74, снаряжение магазина.	2		Выполняет нормативы, действует уверенно и аккуратно.
43–44	Первая медицинская помощь: остановка кровотечения, иммобилизация, транспортировка.	2		Оказывает первую помощь по алгоритму, использует подручные средства.
45–46	Метание учебной гранаты: техника, точность, дальность.	2		Метает гранату в соответствии с нормативом, соблюдает ТБ.
47–48	Строевая подготовка и стрельба (закрепление навыков).	2		Поддерживает уровень выучки, улучшает слаженность.
49–52	Подготовка и участие в играх «А,ну-ка,парни» и «А,ну-ка,девушки».	4		Применяет навыки в игровой и соревновательной обстановке.
53	Трудовой десант: уборка памятника, акция «Окна Победы».	1		Вносит вклад в сохранение памяти, проявляет социальную активность.
54–55	Репетиции к 9 Мая: смена караула, вынос флага, «Вахта памяти».	2		Действует в составе караула, соблюдает ритуал.
56	Митинг ко Дню Победы.	1		Участвует в памятном мероприятии, проявляет уважение к ветеранам.
57–58	ОФП: кросс, преодоление канатных переправ.	2		Улучшает выносливость, преодолевает препятствия.
59	ОФП: канатные переправы (повторение).	1		Закрепляет навык, помогает товарищам.
60	Стрельба из пневматического оружия (итоговая тренировка).	1		Демонстрирует стабильный результат.
61	Строевая подготовка (итоговая отработка).	1		Поддерживает высокий уровень строевой выучки.
62–66	Районные соревнования «Аты-баты», «Маленький солдат», «Победа», «Юные друзья пограничников»	1		Показывает лучшие личные и командные результаты.

5. Учебно-методическое обеспечение

Материально-техническая база

- учебный кабинет, соответствующий требованиям СанПиН;
- форма полевая (10 комплектов) и парадная (10 комплектов);
- пневматические винтовки — 5 шт.;
- макеты автомата Калашникова АК-74 — 6 шт.;
- противогазы — 20 шт.;
- комплекты ОЗК — 4 шт.;
- учебные гранаты (500–700 г) — 6 шт.;
- компасы армейские — 2 шт.;
- носилки для переноски раненого — 1 шт.;
- сумка санитарная — 1 шт.;

- маска панорамная МАГ-3Л — 1 шт.;
- плащ-палатки — 5 шт.;
- мишень биатлонная — 1 шт.
- стропа -1 шт

Методическое обеспечение

- учебные плакаты и схемы по строевой и огневой подготовке, топографии, ЗОМП;
- электронные презентации, видеоматериалы по военной истории и уставам;
- сборники нормативов, методические рекомендации по проведению военно-спортивных игр;
- сценарии памятных и торжественных мероприятий, шаблоны для портфолио и отчётов.
- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 1
- Смирнов А.Т. , Хренников Б.О. « Основы безопасности жизнедеятельности»: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2012;
- Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 5 - 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 5 - 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А.
-

Условия реализации

- квалифицированный педагог, владеющий методиками военно-патриотического и физического воспитания;
- учёт физиологических, психологических и возрастных особенностей обучающихся;
- система дифференцированных заданий и нормативов;
- взаимодействие с ветеранскими организациями, военкоматом, учреждениями культуры и спорта для расширения практики и профориентации.