

**Тематическое планирование внеурочной деятельности
«Юнармеец - строевая подготовка»**

№ п/п	Название темы.	Количество часов			ЭОР/ЦОР
		Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	
5 класс					
Модуль 1. Основы теоретических знаний:		5	5	-	
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	-	
2.	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1	-	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	
4.	Закаливание организма	1	1	-	
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1	-	
Модуль 2. Двигательные действия и навыки		28	2	26	
6.	Легкоатлетические упражнения.	9	1	8	
7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6	
8.	Гимнастика.	8	1	7	
9.	Упражнения ЛФК.	6		6	
Итого:		34	7	27	
6 класс					
Модуль 3. Строевые приемы на месте. Развитие силы.		26	4	22	
10.	Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	6	-	6	
11.	Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со	6	-	6	

	скакалкой.				
12.	Строевая подготовка.	5	1	4	
13.	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте.	1	1	-	
14.	Смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	2	1	1	
15.	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.	4		4	
16.	Исполнительные и предварительные команды.	2	1	1	
Модуль 4. Строевые приемы в движении. Развитие координации.		8	2	6	
17.	Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег.	4	1	3	
18.	Легкоатлетические упражнения: прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу, много скоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе, прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.	4	1	3	
Итого:		34	6	28	
7 класс					
Модуль 5. Строевые приемы в движении. Развитие координации.		9	2	6	
19.	Гимнастика.	1	1	-	
20.	Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление	4	1	3	

	полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.				
21.	Хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.	4	1	3	
Модуль 6. Строевые приемы с оружием. Развитие выносливости.		25	6	19	
22.	Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	4	1	3	
23.	Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.	4	1	3	
24.	Строевая подготовка.	1	1	-	
25.	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	4	1	3	
26.	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.	4	1	3	
27.	Подготовка и участие в мероприятиях посвящённых Дню победы. Строевой шаг, подготовка знаменной группы.	3	-	3	

28.	Участие в муниципальных мероприятиях.	1	-	1	
29.	Практические занятия по строевой подготовке. Сдача нормативов.	4	1	3	
Итого:		34	8	25	
8 класс					
Модуль 7. Строевые приемы с оружием в движении. Развитие выносливости.		16	6	10	
30.	Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу;	3	1	2	
31.	Легкоатлетические упражнения: многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.	3	1	2	
32.	Гимнастика.	1	1	-	
33.	Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре.	3	1	2	
34.	Переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема;	3	1	2	
35.	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.	3	1	2	

Модуль 8. Управление строем. Спортивные игры.		18	4	14	
36.	Баскетбол.	1	1	-	
37.	Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	3	-	3	
38.	Эстафеты с мячами.	3	1	2	
39.	Подвижные игры: "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.	3	-	3	
40.	Футбол.	1	1		
41.	Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.	3	-	3	
42.	Остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".	3	-	3	
43.	Подвижные игры с мячом.	1	1	-	
Итого:		34	10	24	
9 класс					
Модуль 9. Топографическая и туристическая подготовка		7	3	4	
44.	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2	1	1	
45.	Топографическая карта. Условные знаки.	2	1	1	
46.	Определение азимутов по карте.	1	-	1	
47.	Разведение костра и установка палатки,	2	1	1	

	туристические узлы.				
Модуль 10. Медицинская подготовка.		3	2	1	
48.	Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	
49.	Транспортировка «раненых»	1	1		
Модуль 11. Средства индивидуальной защиты.		4	2	2	
50.	Радиационная, химическая, биологическая защита.	2	2	-	
51.	Игра «Школа выживания»	2	-	2	
Модуль 12. Огневая подготовка.		10	6	4	
52.	Вооружение и боевая техника ВС РФ.	2	2	-	
53.	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия.	1	1		
54.	Приемы и правила стрельбы.	2	1	1	
55.	Производства стрельбы. Правила стрельбы из малокалиберной винтовки.	1	1	-	
56.	Подготовка и проведение военной спортивной игры «Зарница», «Орленок».	4	1	3	
Модуль 13. Основы военно-технической и специальной подготовки		10	9	1	
57.	Ученые и конструкторы оружия Победы.	3	3	-	
58.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.	1	1	-	
59.	Просмотр и обсуждение фильма «Калашников»	2	2	-	
60.	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	1	-	1	
61.	Практические занятия в тире	3	3	-	
Итого:		34	22	12	