

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Зарница»**

на 2022-2023 учебный год

для обучающихся 13-16 лет  
количество часов в год – 72  
количество часов в неделю – 2

**Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования Иванова Юлия Сергеевна**

Санкт – Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый (1 год обучения).

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

**Цель программы:** гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

### **Задачи:**

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.

2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
3. Формирование гражданской ответственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

**Обучающие:**

- обучить основам начальной военной подготовки;
- обучить тактическим действиям;
- обучить техническим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в военном деле;
- развивать совершенствование навыков и умений при изучении основ начальной военной подготовки;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет), заявления от обучающегося (с 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (1 час 2 раза в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Формы контроля:** зачеты, игры, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

**Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- теорию и практику ведения военного дела;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь;
- туристическая подготовка;
- строевая подготовка;
- умение обращаться с оружием.

**развить следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование основ начальной военной подготовки, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:** в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитанием.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы** – программа рассчитана на 1 год.

**Формы и режим занятий** – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала 2 раза в неделю по 1 часу.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** – окружные и городские соревнования в военно-патриотической игре «Зарница».

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

**Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:**

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

**Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);

- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

## Содержание программы

### 1. Общая физическая подготовка.

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 13-16 лет 2 ч.

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма.

Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

1.5 Командные игры.

### 2. Строевая подготовка.

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.

2.3 Сигналы управления строем.

2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

2.5 Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.

2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

### 3. Юнармейцы-разведчики.

3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

3.2 Движение по азимуту.

3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.

3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

3.5 Измерение расстояния различными способами.

3.6 Организация движения по азимуту.

### 4. Юнармейцы-санитары.

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

4.1 Личная и общественная гигиена.

4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.

4.3 Понятие раны. Виды ран.

4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

### 5. Огневая подготовка.

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

5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

5.3 Снаряжение магазина.

- 5.4 Основы и правила стрельбы.  
 5.5 Скоростная стрельба.  
**6. Основы туристической техники.**  
 6.1 Ориентирование в туристическом походе.  
 6.2 Организация бивуачных работ. Разведение костра.  
 6.4 Работа с палаткой.  
 6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

### Список литературы.

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
18. «Патриот отечества» №9,2004 г.
19. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.
23. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006 г.
24. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006 г.

### **Учебный план спортивный клуб «ЗАРНИЦА» 1 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма аттестации и контроля
1	Инструктаж по технике безопасности.. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, беседа, практика
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с	1		1	+	Наблюдение, практика

	заданиями.					
3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1		1	+	Наблюдение, практика
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1		1	+	Наблюдение, практика
5	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1		1	+	Наблюдение, практика
6	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1		1	+	Наблюдение, практика
7	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1		1	+	Наблюдение, практика
8	Метание мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1		1	+	Наблюдение, практика
9	Бивуак. Установка палатки.	1	1		+	Наблюдение, презентация
10	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1		1	+	Наблюдение, практика
11	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		1	+	Наблюдение, практика
12	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки.	1		1	+	Наблюдение, практика
13	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному.	1		1	+	Наблюдение, практика
14	Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	1		1	+	Наблюдение, практика
15	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	1		1	+	Наблюдение, практика
16	Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы.	1		1	+	Наблюдение, практика
17	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.	1		1	+	Наблюдение, практика
18	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1		1	+	Наблюдение, практика
19	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация, практика
20	Развитие ловкости в эстафетах.	1			+	Наблюдение, практика
21	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1		1	+	Наблюдение, практика
22	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1		1	+	Наблюдение, практика

23	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	1		1	+	Наблюдение, практика
24	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1		1	+	Наблюдение, практика
25	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1		1	+	Наблюдение, практика
26	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг).	1		1	+	Наблюдение, практика
27	Правила и техника разведения костра.	1	1		+	Наблюдение, презентация
28	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения.	1		1	+	Наблюдение, практика
29	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1		1	+	Наблюдение, практика
30	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1		1	+	Наблюдение, практика
31	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1		1	+	Наблюдение, практика
32	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	1		1	+	Наблюдение, практика
33	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств.	1		1	+	Наблюдение, практика
34	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1		1	+	Наблюдение, практика
35	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, практика
36	Круговая эстафета. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1		1	+	Наблюдение, практика
37	Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1		1	+	Наблюдение, практика
38	Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строевые упражнения	1		1	+	Наблюдение, практика
39	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска.	1		1	+	Наблюдение, практика
40	Разборка и сборка АК. Снаряжение патронами магазина АК.	1		1	+	Наблюдение, практика
41	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения в упорах.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, практика
42	Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии. Прохождение полосы препятствий в зале.	1		1	+	Наблюдение, практика
43	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, практика
44	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
45	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	1		1	+	Наблюдение, практика



46	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию. Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	1		1	+	Наблюдение, практика
47	Правила и техника прицеливания. Огневая подготовка.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, практика
48	Прохождения трассы. Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3	1		1	+	Наблюдение, практика
49	Провести тестирование в беге, в течении 6 минут. ОФП.	1		1	+	Наблюдение, практика
50	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу. ОФП.	1		1	+	Наблюдение, практика
51	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	1		1	+	Наблюдение, презентация
52	Строевая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель. Подвижная игра на местности. ОФП.	1		1	+	Наблюдение, практика
53	Провести тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры на внимание.	1		1	+	Наблюдение, практика
54	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	1		1	+	Наблюдение, практика
55	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе. Чтение топографических знаков.	1		1	+	Наблюдение, практика
56	Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки. Строи и управление ими. Строй. Строевой расчет. Шеренга. Одна, две шеренги.	1		1	+	Наблюдение, практика
57	Линия машин. Строи взвода на машинах. Фланг. Левый, правый фланг. Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать». Тыльная сторона строя.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
58	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями). Дистанция.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
59	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами. Сомкнутый строй. Разомкнутый строй. Колонна. Комплексное передвижение. Походный строй. Отделение в походном строю. Направляющий и замыкающий в походном строю.	1		1	+	Наблюдение, практика
60	Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	1		1	+	Наблюдение, практика
61	Ручные гранаты. Метание гранат из положения лежа. Метание гранат в движении. Тактика использования	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, практика

	гранаты Ф-1.					
62	Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил. Основные виды воинской деятельности и их особенности.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
63	Учебно-боевая подготовка. Служебно-боевая деятельность.	1		1	+	Наблюдение, презентация
64	Правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация, практика
65	Первая медицинская помощь при ранениях. Остановка всех видов кровотечений. Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки. Первая медицинская помощь при травмах.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация, практика
66	Подготовка разведчика к действиям в тылу противника. Техника скрытного и бесшумного передвижения и маскировка разведчиков в тылу противника. Наблюдение. Поиск. Налет. Засада. Диверсия.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
67	Марш и передвижение в тылу противника. Отрыв от противника, преследующего с собаками.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
68	Пистолеты и техника стрельбы из них. Снайперские винтовки. Пулеметы.	1	1		+	Наблюдение, презентация
69	Уход за оружием, его хранение и сбережение.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация
70	Уход за автоматом, его хранение и сбережение. Требования безопасности при проведении стрельб.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация, практика
71	Специальная подготовка стрелка - спортсмена. Этапы подготовки стрелка.	1	0,5	0,5	+	Наблюдение, презентация, практика
72	Тактика стрельбы. Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте. Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки.	1	1		+	Наблюдение, презентация, практика
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>		

**Объекты контроля:**

- знание понятий, фактов, законов, теорий
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программы обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

**Рабочая программа**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Зарница»**  
на 2022-2023 учебный год

для обучающихся 13-16 лет  
количество часов в год – 72  
количество часов в неделю – 2

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного**  
**образования Иванова Юлия Сергеевна**

Санкт – Петербург  
2022 год

**Цель программы:** гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся.

**Задачи:**

- Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.
- Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
- Формирование гражданственности, патриотизма.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

**Обучающие:**

- обучить основам начальной военной подготовки;
- обучить тактическим действиям;
- обучить техническим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в военном деле;
- развивать совершенствование навыков и умений при изучении основ начальной военной подготовки;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

**Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:**

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

**Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

## Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- теорию и практику ведения военного дела;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### уметь:

- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь;
- туристическая подготовка;
- строевая подготовка;
- умение обращаться с оружием.

### развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование основ начальной военной подготовки, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗАРНИЦА»

№	Тема занятия	Кол-во часов	План	Факт	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма аттестации и контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1			+	Наблюдение, беседа, практика
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1			+	Наблюдение, практика
3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1			+	Наблюдение, практика
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1			+	Наблюдение, практика
5	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1			+	Наблюдение, практика

6	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1			+	Наблюдение, практика
7	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1			+	Наблюдение, практика
8	Метание мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1			+	Наблюдение, практика
9	Бивуак. Установка палатки.	1			+	Наблюдение, презентация
10	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1			+	Наблюдение, практика
11	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1			+	Наблюдение, практика
12	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1			+	Наблюдение, практика
13	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1			+	Наблюдение, практика
14	Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	1			+	Наблюдение, практика
15	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	1			+	Наблюдение, практика
16	Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы.	1			+	Наблюдение, практика
17	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания.	1			+	Наблюдение, практика
18	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1			+	Наблюдение, практика
19	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
20	Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности.	1			+	Наблюдение, практика
21	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1			+	Наблюдение, практика
22	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1			+	Наблюдение, практика
23	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	1			+	Наблюдение, практика
24	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1			+	Наблюдение, практика

25	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1			+	Наблюдение, практика
26	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	1			+	Наблюдение, практика
27	Правила и техника разведения костра.	1			+	Наблюдение, презентация
28	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения.	1			+	Наблюдение, практика
29	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1			+	Наблюдение, практика
30	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1			+	Наблюдение, практика
31	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1			+	Наблюдение, практика
32	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	1			+	Наблюдение, практика
33	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1			+	Наблюдение, практика
34	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1			+	Наблюдение, практика
35	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1			+	Наблюдение, практика
36	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1			+	Наблюдение, практика
37	Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1			+	Наблюдение, практика
38	Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строевые упражнения. Подвижная игра на местности.	1			+	Наблюдение, практика
39	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска.	1			+	Наблюдение, практика
40	Разборка и сборка АК. Снаряжение патронами магазина АК.	1			+	Наблюдение, практика
41	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1			+	Наблюдение, практика
42	Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии. Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	1			+	Наблюдение, практика
43	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1			+	Наблюдение, практика
44	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1			+	Наблюдение, презентация
45	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных	1			+	Наблюдение, практика

	препятствий.					
46	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию Строевая подготовка.	1			+	Наблюдение, практика
47	Правила и техника прицеливания. Огневая подготовка.	1			+	Наблюдение, практика
48	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3.	1			+	Наблюдение, практика
49	Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе	1			+	Наблюдение, практика
50	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания.	1			+	Наблюдение, практика
51	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	1			+	Наблюдение, презентация
52	Строевая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель. Подвижная игра на местности. ОФП.	1			+	Наблюдение, практика
53	Провести тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении. Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание.	1			+	Наблюдение, практика
54	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции	1			+	Наблюдение, практика
55	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе. Чтение топографических знаков.	1			+	Наблюдение, практика
56	Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки. Строи и управление ими. Строй. Строевой расчет. Шеренга. Одна, две шеренги.	1			+	Наблюдение, практика
57	Линия машин. Строи взвода на машинах. Фланг. Левый, правый фланг. Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать». Тыльная сторона строя.	1			+	Наблюдение, презентация
58	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями). между военнослужащими и машинами.	1			+	Наблюдение, презентация
59	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Комплексное передвижение. Отделение в походном строю.	1			+	Наблюдение, практика
60	Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	1			+	Наблюдение, практика
61	Ручные гранаты. Метание гранат из положения лежа. Метание гранат в движении.	1			+	Наблюдение, практика
62	Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство воина	1			+	Наблюдение, презентация



	Вооруженных сил. Основные виды воинской деятельности и их особенности.					
63	Учебно-боевая подготовка. Служебно-боевая деятельность.	1			+	Наблюдение, презентация
64	Правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
65	Первая медицинская помощь при ранениях. Остановка всех видов кровотечений. Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки. Первая медицинская помощь при травмах.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
66	Подготовка разведчика к действиям в тылу противника.	1			+	Наблюдение, презентация
67	Марш и передвижение в тылу противника. Отрыв от противника, преследующего с собаками.	1			+	Наблюдение, презентация
68	Пистолеты и техника стрельбы из них. Пулеметы	1			+	Наблюдение, презентация
69	Уход за оружием, его хранение и сбережение. Сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия.	1			+	Наблюдение, презентация
70	Уход за автоматом, его хранение и сбережение. Требования безопасности при проведении стрельб.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
71	Специальная подготовка стрелка - спортсмена.. Этапы подготовки стрелка.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
72	Тактика стрельбы на соревнованиях. Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте. Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки.	1			+	Наблюдение, презентация, практика
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>				

#### **Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды – изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

#### **Содержание программы**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 12-15 лет 1,5 ч.

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

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

1.5 Командные игры.

##### **2. Строевая подготовка.**

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

- 2.2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- 2.3 Сигналы управления строем.
- 2.4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- 2.5 Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- 2.6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

### **3. Юнармейцы-разведчики.**

- 3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- 3.2 Движение по азимуту.
- 3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- 3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- 3.5 Измерение расстояния различными способами.
- 3.6 Организация движения по азимуту.

### **4. Юнармейцы-санитары.**

Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- 4.1 Личная и общественная гигиена.
- 4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 4.3 Понятие раны. Виды ран.
- 4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 4.5 Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- 4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- 4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- 4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- 4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование.

### **5. Огневая подготовка.**

- 5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- 5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- 5.3 Снаряжение магазина.
- 5.4 Основы и правила стрельбы.
- 5.5 Скоростная стрельба.

### **6. Основы туристической техники.**

- 6.1 Ориентирование в туристическом походе.
- 6.2 Организация бивуачных работ.
- 6.3 Разведение костра.
- 6.4 Работа с палаткой.
- 6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.