

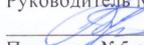
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

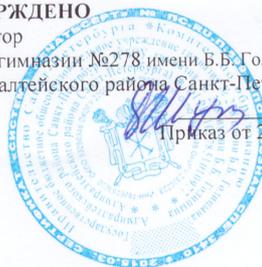
на заседании МО
педагогов дополнительного образования
Руководитель МО:

 **Е.А. Ткач**
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

В.М. Шутова
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О



Рабочая программа
отделения дополнительного образования детей
«Зарница»

Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Махмуров Роман Ринатович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Актуальность. 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.

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

Программа разработана на основе

Воспитательной программы школы и углублённого курса ОБЖ.

Направления деятельности (физкультурно-спортивная)

При необходимости любая тема занятий программы может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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 гражданственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

Воспитательные направления программы:

Гражданско-патриотическое

Военно-спортивное

Состав группы

15 обучающихся (юноши и девушки)

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 11-13 лет по 2 часа два раза в неделю.

Программа рассчитана на 144 часа (2 раз в неделю по 2 часа).

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Уровень физического развития детей определяется контрольными нормативами общей и специальной физической подготовки. Кроме, того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	История развития войск	-	в процессе занятий	-
3.	Закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий.	-		-
6.	Ознакомление с игры зарница.	-		-
7.	Общая физическая подготовка.	70		70
8.	Стрелковая подготовка.	35		35
9.	Строевая подготовка.	37		37
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	144		144

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель

Начало занятий -15:15 Окончание занятий -16:50

Планируемый результат

- повысить уровень физической, стрелковой, строевой подготовки
- повысить интерес к военному делу

Рабочая программа

Содержание изучаемого курса

1. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
5. Командные игры.

2.Строевая подготовка.

- 1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
- 2 Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- 3 Сигналы управления строем.

- 4 Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- 5 Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- 6 Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.

3. Юнармейцы-разведчики.

- 1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- 2 Движение по азимуту.
- 3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- 4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
- 5 Измерение расстояния различными способами.
- 6 Организация движения по азимуту.

4. Юнармейцы-санитары.

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

- 1 Личная и общественная гигиена.
- 2 ПМП при травмах и несчастных случаях.
- 3 Понятие раны. Виды ран.
- 4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- 5 перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- 6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.
- 7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- 8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- 9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.
- 10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- 11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

5. Огневая подготовка.

- 1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- 2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- 3 Снаряжение магазина.
- 4 Основы и правила стрельбы.
- 5 Скоростная стрельба.

6. Основы туристической техники.

- 1 Ориентирование в туристическом походе.
- 2 Организация бивуачных работ.
- 3 Разведение костра.
- 4 Работа с палаткой.

5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Количество часов.

Программа рассчитана на 144 часов в год по 4 часа в неделю на два занятия.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту
- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

Формы контроля:

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представляются на соревнованиях и контрольных испытаниях. Использование оперативного контроля, для оценки эффективности нагрузки на занятии.

Контрольные тесты проводятся три раза в год (в начале учебно-тренировочного года, сентябрь-октябрь, в середине, декабрь-январь, и в конце – апрель-май). Спортивные праздники и соревнования (школьного, районного и городского масштаба), проводятся в течении учебного года.

Формы занятий:

- лекции, практические занятия, игра, эстафеты, соревнования.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Методы в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно- иллюстрированный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Методы в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный;
- круговой;
- индивидуальный.

Дидактические материалы:

- таблицы, мультимедийный материал, видеозаписи, фотографии, специальная литература, плакаты, инструктаж по технике безопасности.

Формы подведения итогов:

- контрольные тесты, соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЗАРНИЦА»

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Оснащение санитарной сумки:	2

2-4	Строевая подготовка	6
5-6	Страницы истории Вооружённых сил Отечества	4
6	Боевой листок	2
7	Перетягивание каната	2
8-9	Военно-спортивная полоса препятствий	2
10	На привале	2
11	Операция «Дорога без опасности»	2
12-14	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКМ	6
15-16	Спортивное ориентирование по заданному направлению	4
17	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	2
18	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2
19	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	2
20	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	2
21	Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы	2
22	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания.	2
23	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	2
23	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	2
25	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	2
26	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	2
27	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	2
28	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2
29	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	2
30	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1 кг). Силовые упражнения на перекладине.	2
31	Правила и техника разведения костра.	2
32	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения.	2

33	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	2
34	Командная игра на местности с элементами марш-броска.	2
35	Разборка и сборка АК.	2
36	Снаряжение патронами магазина АК	2
37	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	2
38	Стрелковая подготовка. Подвижные игры в равновесии.	2
39	Прохождение полосы препятствий в зале.	2
40	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	2
41	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	2
42	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	2
43	Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	2
44	Тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Стрелковая подготовка.	2
45	Правила и техника прицеливания.	2
46-47	Огневая подготовка.	4
48	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	2
49	Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	2
50	Стрелковые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3.	2
51	Совершенствование прыжков в высоту.	2
52	Тестирование в беге, в течение 6 минут. ОФП.	2
53	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.	2
54	Тестирование в беге на 1500 метров. ОФП.	2
55-56	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	4
57	Стрелковая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель.	2
58	Подвижная игра на местности. ОФП.	2
59	Тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	2
60-61	Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание.	4
62	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	2
63	Тестирование в 6-ти минутном беге. ОФП.	2

64	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	2
65-66	Чтение топографических знаков.	4
67-70	Правила дорожного движения.	8
71-72	Правила дорожного движения. Подведение итогов года.	4

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения
1.	Вводное занятие	теоретическое	вербальный, наглядный	мультимедийный материал	мультимедийный проектор, компьютер	беседа
2.	История развития легкой атлетики	теоретическое	вербальный, объяснительно-иллюстративный	мультимедийный материал, видеозаписи, фотографии, специальная литература	мультимедийный проектор, компьютер	беседа, лекция
3.	Гигиена и закаливание	теоретическое	вербальный	специальная литература	специальная литература	беседа, лекция
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	теоретическое и практическое	вербальный, практический	мультимедийный материал, видеозаписи	Видеозаписи, фотографии	беседа
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	теоретическое	вербальный	инструктаж по технике безопасности	журнал по технике безопасности	беседа
6.	Ознакомление с правилами соревнований	теоретическое	вербальный	специальная литература	видеозаписи	беседа
7.	Общая физическая подготовка»	практическое	практический, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования
8.	Специальная физическая подготовка	практическое	практический, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования
9.	Техническая подготовка	теоретическое и практическое	практический, объяснительно-иллюстративный, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования

10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	практическое	репродуктивный	таблицы	спортивный инвентарь	практическа я
-----	--	--------------	----------------	---------	----------------------	---------------

Контрольные нормативы ОФП

№ п/п	Контрольные тесты	Показатели			
		Мальчики		Девочки	
		9 лет	10-11 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Челночный бег 3X10 м,с	9,9-9,3	9,5-9,0	10,3-9,7	10,0-9,5
2.	Прыжки в длину с места, см	130-150	140-160	130-145	140-155
3.	6-ти минутный бег, м	850-1000	900-1050	700-900	750-950
4.	Подтягивание из виса лежа/стоя, раз	3-4	4-5	-	-
5.	Подъем туловища за 30 сек, раз	-	-	18-26	19-27
6.	Наклон вперед, см	3-5	4-6	6-9	7-10

Контрольные нормативы СФП

№ п/п	Контрольные тесты	Показатели			
		Мальчики		Девочки	
		9 лет	10-11 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Бег 30 м, с	4,8	4,6	5,0	4,8
2.	Бег 300 м, с	1.04-1.20	1.02-1.18	1.11-1.24	1.09-1.22
3.	Тройной прыжок в длину с места, см	6,20	6,80	5,70	6,00

План учебно-воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Участие в гимназических соревнованиях, конкурсах, праздниках	В течении учебного года	ГБОУ гимназия по плану	
2	Беседы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
3	Выезды на экскурсии и соревнования, конкурсы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	

План работы с родителями учащихся

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Посещение родительских собраний	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
2	Открытые уроки	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
3	Беседы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	

4	Приглашения на гимназические и районные соревнования	В течении учебного года	По плану мероприятий	
---	--	-------------------------	----------------------	--

**План воспитательной работы
Военно-спортивной секции «Зарница»**

№ п/п	Название мероприятия	Участники (целевая аудитория, группа №)	Срок проведения	Ответственный
1.	Набор в группу. Знакомство.	Учащиеся, родители	сентябрь	Махмуров Р.Р.
2.	Посещение пневматического, стрелкового тира	Учащиеся	В течении года	Махмуров Р.Р.
3.	Родительское собрание (онлайн)	Учащиеся, родители	сентябрь	Махмуров Р.Р.
4.	Круглый стол на тему «Спорт-жизнь»	Учащиеся	октябрь	Махмуров Р.Р.
5.	Участие в конкурсах, фестивалях районного и городского уровня	Учащиеся	В течении года	Махмуров Р.Р.
6.	Планирование школьного соревнования «Зарница».	Учащиеся, родители	ноябрь	Махмуров Р.Р.
7.	Творческая работа «Юный спасатель»	Учащиеся	ноябрь	Махмуров Р.Р.
8.	Участие в концертах, посвященных Дню учителя, Дню Матери, Новый год, КВН, 8 марта и т.д.	Учащиеся, родители, педагоги	В течении года	Актный зал Махмуров Р.Р.
9.	Участие в городском конкурсе «Школа – территория здорового образа жизни»	Учащиеся	Декабрь-апрель	Махмуров Р.Р.
10.	Выступление знаменный группы, мастер-класс	Учащиеся	декабрь	Махмуров Р.Р.
11.	Общее собрание секции.	Учащиеся, родители	февраль	Махмуров Р.Р.
12.	Посещение музея истории инженерных войск.	Учащиеся, Родители	январь	Махмуров Р.Р.
13.	Проведение мастер-классов для учеников гимназии: сборка/разборка АК-74, строевые приемы.	Учащиеся,	февраль	Махмуров Р.Р.
14.	Квест-игра на знание героев РФ.	Учащиеся	Март-апрель	Махмуров Р.Р.
15.	Просмотры фильмов и видео о истории становления ВС РФ.	Учащиеся	Февраль-март	Махмуров Р.Р.
16.	Акция - почетный караул.	Учащиеся	Апрель - май	Махмуров Р.Р.
17.	Отчетный строевой смотр, смотр знаменной группы.	Учащиеся, родители, педагоги	май	Махмуров Р.Р.
18.	Праздник окончания учебного года	Учащиеся, родители, педагоги	май	Махмуров Р.Р.

План работы с родителями
Военно-спортивной секции «Зарница»

№ п/п	Название мероприятия	Участники (целевая аудитория)	Срок проведения	Место проведения, ответственный
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах секции в 2020-2021 учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	Родители	сентябрь	Махмуров Р.Р.
2.	Информирование о деятельности секции «Зарница» группа в ВК	Родители	В течение года	Махмуров Р.Р.
3.	Круглый стол «История вооружённых сил РФ» для детей и родителей.	Родители, учащиеся	1 раз в месяц онлайн	Махмуров Р.Р.
4.	Дни открытых дверей (открытые занятия, мастер-классы, выставки).	Родители, учащиеся	В течении года	Махмуров Р.Р.
5.	Планирование школьного соревнования «Зарница».	Родители, учащиеся	ноябрь	Махмуров Р.Р.
6.	Общее собрание секции.	Родители, учащиеся	февраль	Махмуров Р.Р.
7.	Посещение музея истории инженерных войск.	Родители, учащиеся	январь	Махмуров Р.Р.
8.	Родительское собрание Тема: «Участие учащихся в городских соревнованиях, конкурсах»	Родители	январь	Махмуров Р.Р.
9.	Участие в выставках, фестивалях, школьных, районных и городских мероприятиях.	Родители, учащиеся	В течении года	Махмуров Р.Р.
7.	Организация совместного мероприятия с детьми и родителями.	Родители, учащиеся	Май	Махмуров Р.Р.
8.	Отчетный строевой смотр, смотр знаменной группы.	Родители, учащиеся	Май	Махмуров Р.Р.
9.	Праздник окончания учебного года	Родители, учащиеся	Май	Махмуров Р.Р.