

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации Д.А.Опарина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «30 августа» 2024г. № 195-О
Директор ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга
И.А.Назаренко



Дополнительная общеразвивающая программа

«Зарница»

Возраст обучающихся 12- 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Гольдштейн Евгения Альбертовна
Педагог дополнительного образования

:

Программа реализуется на русском языке. Продолжительность программы 144 часа

Язык программы русский.

Задачи программы:

Обучающие:

> способствовать получению базовых навыков в области прикладной физической подготовки.

подготовка к игре «Зарница»

> подготовка Почетных караулов к мероприятиям патриотической направленности;

Развивающие:

> способствовать развитию навыков физического развития;

> развивать умение планировать собственную деятельность в условиях повышенной физической подготовки

Воспитательные:

> воспитывать культуру здорового образа жизни;

> воспитывать чувство ответственности.

> воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине;

Ожидаемые результаты:

> формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

> изучение основы караульной службы;

> получение представления об основах службы в Вооруженных силах Российской Федерации;

> изучение устройства пневматической винтовки и практические основы стрельбы;

> формирование принципов работы в команде;

> получение навыков планирования собственной деятельности при выполнении учебных

задач.

1 совершенствуют навыки выполнения строевых приёмов без оружия;

2 получают навыки выполнения строевых приёмов с оружием;

3 получают навыки обращения с автоматом и карабином;

4 совершенствуют умение выполнения воинских ритуалов во время торжественных и памятных мероприятий;

5 углубят знание строевого устава.

> Применение в жизни основных принципов здорового образа жизни.

Особенности реализации программы:

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательным условием является наличие допуска врача и согласие родителей. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам собеседования или тестирования по темам программы предыдущего года.

Реализация программы предполагает участие в районных, городских, всероссийских акциях и мероприятиях патриотической направленности, а также принять участие в следующих мероприятиях:

- военно-патриотическая игра «Зарница»
- соревнованиях знаменных групп и почётных караулов,
- военно-патриотической акции «Пост №1»

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится на основании усвоения теоретических знаний по основам медицинских знаний, безопасного и здорового образа жизни, правилам оказания первой медицинской помощи в жизненных и чрезвычайных ситуациях. Изучение теоретического материала происходит последовательно от получения первичных знаний к накоплению системных знаний в данной области. Теоретические занятия проводятся с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

Закрепление и усвоение изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности и применением различных образовательных технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки оказания медицинской помощи и способствуют стойкому формированию культуры безопасного образа жизни. Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня и учебно-тренировочных сборов, которые позволяют учащимся, педагогам, родителям и общественности оценить уровень освоения образовательной программы по все трем видам планируемых результатов и при необходимости своевременно осуществить корректировки образовательного процесса.

При возникновении необходимости допускается корректировка содержания дополнительной общеобразовательной программы, форм занятий и продолжительности изучения учебного материала. Решение образовательных, воспитательных и развивающих задач осуществляется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, а также с учетом уровня их подготовки и мотивации к образовательной деятельности.

Содержание программы предусматривает такие формы организации деятельности как теоретические занятия, практические занятия, походы, экскурсии. На занятиях используются групповые и индивидуально-групповые формы работы, деятельность в парах и в малых группах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Зарница» может быть реализована с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Уровень освоения программы «Зарница» обучающимися определяется по итогам:

- > выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы;
- > контрольного задания на итоговом занятии;
- > участия в школьных, районных и городских соревнованиях по строевой и спортивно-прикладной подготовке, всероссийских слетах, акциях и конкурсах гражданского и военно-патриотического направления.

Календарно-тематический план

Название темы	Количество часов		Дата	
	Теория	Практи	План	Ф
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	-	02.09	
Входная диагностика.	-	2	06.09	
Строевая подготовка.	2	-	09.09	
Строевая подготовка.	2	-	13.09	
Строевая подготовка.	2	-	16.09	
Строевая подготовка.	-	2	20.09	
Строевая подготовка.	-	2	23.09	
Строевая подготовка.	-	2	27.09	
Строевая подготовка.	-	2	30.09	
Строевая подготовка.	-	2	04.10	
Строевая подготовка.	-	2	07.10	
Строевая подготовка.	-	2	11.10	
Строевая подготовка.	-	2	14.10	
Строевая подготовка.	-	2	18.10	
Одиночная строевая подготовка.	2	-	21.10	
Одиночная строевая подготовка.	2	-	28.10	
Одиночная строевая подготовка.	-	2	01.11	
Одиночная строевая подготовка.	-	2	04.11	
Одиночная строевая подготовка.	-	2	08.11	
Одиночная строевая подготовка.	-	2	11.11	
Строевая подготовка отделения.	2	-	15.11	
Строевая подготовка отделения.	-	2	18.11	
Строевая подготовка отделения.	-	2	22.11	
Строевая подготовка отделения.	-	2	25.11	
Строевая подготовка отделения.	2	-	29.11	
Строевая подготовка отделения.	2	-	02.12	
Строевая подготовка отделения.	-	2	06.12	
Строевая подготовка отделения.	-	2	09.12	
Строевая подготовка отделения.	-	2	13.12	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных	2		16.12	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных	2		20.12	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных	2		23.12	

Воинские ритуалы. Подготовка знаменных	2		27.12	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных		2	06.01.	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных		2	10.01	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных		2	13.01	
Воинские ритуалы. Подготовка знаменных		2	17.01	
Управление строем.		2	20.01	
Строевые приёмы без оружия на месте.		2	27.01	
Возложение гирлянды.		2	30.01	
Управление строем.		2	03.02	
Пост №1.		2	07.02.	
Возложение гирлянды.		2	10.02.	
Строевые приёмы без оружия на месте.		2	14.02.	
Строевые приёмы без оружия в движении.		2	17.02.	
Несение службы на Посту № 1.		2	21.02.	
Действия с оружием.		2	24.02.	
Строевые приёмы без оружия на месте.		2	28.02.	
Строевые приёмы без оружия в движении.		2	03.03.	
Пост №1. Строевые приёмы с оружием на		2	07.03.	
Возложение гирлянды.		2	10.03.	
Строевые приёмы с оружием на месте и в		2	14.03.	
Строевые приёмы с оружием на месте и в		2	17.03	
Мероприятия на мемориалах.		2	21.03.	
Действия с оружием.		2	24.03.	
Строевые приёмы без оружия на месте.		2	28.03.	
Строевые приёмы без оружия в движении.		2	31.03.	
Несение службы на Посту №1.		2	04.04ю	
Возложение гирлянды.		2	07.04.	
Действия с оружием.		2	11.04.	
Комплексные строевые занятия.		2	14.04.	
Возложение гирлянды.		2	18.04	
Строевые приёмы без оружия на месте.		2	21.04	
Строевые приёмы без оружия в движении.		2	25.04	
Действия с оружием.		2	28.04	
Строевые приёмы с оружием на месте и в движении		2	05.05	

Пост № 1		2	09.05	
Мероприятия на мемориалах.		2	09.05	
Инструктаж по охране труда и технике	2	2	12.05	
Возложение гирлянды.		2	16.05	
Стрелковые приёмы без оружия на месте.		2	19.05	
Стрелковые приёмы без оружия в движении.		2	21.05	
Возложение гирлянды.		2	26.05	
Несение службы на Посту №1.		2	30.05.	
Итоговое занятие		2	02.06.	
		2		
		144		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Вводная диагностика.

Раздел 2. Стрелковая подготовка.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 1. Общие положения. Строй и управление ими.

Устав ВС РФ. Глава 1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Устав ВС РФ. Глава 2. Стрелковые приемы и движение без оружия и с оружием.

Стрелковые приемы и движение без оружия.

Практика

Построение юнармейцев. Внешний вид юнармейцев.

Техника выполнения поворотов на месте.

Расчет юнармейцев в порядке установленной очередности.

Размыкание и смыкание строя от середины, вправо, влево на заданное количество шагов.

Перестроение юнармейцев из одношереножного строя в двухшереножной, трехшереножный и обратно.

Раздел 3. ОФП. Общая физическая подготовка.

Теория

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке юнармейцев. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение юнармейцев к физической культуре и спорту. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических

нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни юнармейца. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления юнармейцев, повышения эффективности учебного труда.

Правила поведения в спортивном зале. Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения.

Средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Мотивация к занятиям.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестового контроля.

Практика

Развитие скорости. Спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений; - прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, челночный бег, эстафетный бег; - подвижные и спортивные игры.

Развитие силы. Упражнений с отягощениями: собственного тела выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине или с применением снарядов: штанга, гири, гантели.

Раздел 4. Медико-санитарная подготовка

Теория

Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, доврачебная помощь при укусах насекомых, змей.

Медицинская аптечка. Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута.

Практика

Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека.

Доврачебная помощь при обморожениях и ожогах, солнечном ударе, утоплении.

Раздел 5. Одиночная строевая подготовка

Теория

Устав ВС РФ. Глава 3. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Практика

Выход юнармейца из строя. Одиночные строевые приемы на месте.

Одиночные строевые приемы в движении.

Подход юнармейца к начальнику. Возвращение в строй.

Раздел 6. Строевая подготовка отделения.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 4. Строи отделения, взвода, роты, батальона и полка в пешем порядке. Строи отделения.

Практика

Движение отделения в колонну по - два. Изменение направления движения отделения. Перестроения отделения в движении. Повороты отделения в движении. Выполнение воинского приветствия в составе отделения.

Раздел 7. Воинские ритуалы. Подготовка знаменных групп.

Теория

Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Структура Воинских ритуалов.

Практика

Движение знаменной группы. Ритуалы знаменной группы. Представление знамени. Смена знаменной группы.

Раздел 8. Стрелковая подготовка.

Теория

Основные положения теории огневой подготовки. Правила ведения стрельбы. Траектория полета пули. Прицеливание и наводка на цель. Формула тысячной. Руководство стрельбой.

Практика

Тренировка прицеливания без патронов. Дыхательные упражнения при стрельбе.

Раздел 9. Огневая подготовка. Стрельба

Теория

Техника прицеливания. Определение средней точки прицеливания (СТП)

Практика

Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа с упором. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа без упора. Стрельба из положения сидя с упором. Стрельба из положения стоя с упором. Стрельба из положения стоя без упора.

Раздел 10. Огневая подготовка. Работа с ММГ АК.

Теория

Составные части АК, ТТХ АК. Модификации АК. Устройство пневматической винтовки МР- 512.

Практика

Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина АК учебными патронами.

Раздел 11. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО

Теория

Техника безопасности при нахождении в спортивном зале, на площадке, на стадионе.

Разминочные упражнения. Техника выполнения нормативов. Восстановительные упражнения.

Практика

Бег на 30, 60, 100 м. Бег на 1, 5, 2, 3 км. Наклон вперед из положения, сидя, стоя.

Подтягивания на высокой, низкой перекладине. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Подъем корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту. Метание гранаты 500, 700 г на дальность. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с места, с разбега.

Раздел 12. Военские ритуалы. Пост №1.

Теория

Военские ритуалы. История Пост №1.

Практика

Заступление на Пост №1 для несения службы. Смена на Посту №1. Возложение гирлянды, корзины на Посту №1. Снятие с Поста №1.

Раздел 13. Общественно-государственная подготовка

Теория

История герба, флага, гимна. Виды и рода войск РФ.

Раздел 14.

Практика

Итоговый контроль.