

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 19.05.2021 №6

Утверждена

приказ директора
от 19.05.2021 №164

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Зарница»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов: 72

Составитель: Р.А. Трифонов, педагог дополнительного образования

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зарница» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2021-2022 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Зарница» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. Важнейший вопрос, который стоит в настоящее время перед школой — это возрождение духовных традиций России, с очень четкой фиксацией в сознании ребенка таких понятий как Родина, Отечество, Отчизна, Родной край, Гражданин, Патриот, Герой, Ветеран войны и труда. Воспитание и обучение ребенка должно быть построено так, чтобы ребенок, выросший в нашей стране, не стал человеком, которого абсолютно не волнует судьба своей Родины. Сегодня именно школа - то место, где возможно целенаправленное воспитание граждан и патриотов России. Людей, которые будут гордиться своей Родиной, а, значит, когда это будет необходимо, смогут ее защитить.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность самая благодатная пора для привития чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием понимается постепенное формирование у учащихся любви к родному краю, стране, её природе, национальной и самобытной культуре. Патриотизм — это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам. Любить и беречь можно только то, что чувствуешь, знаешь, понимаешь. Каждому из нас принадлежит его Родина- малая, близкая. Суть патриотического воспитания состоит в том, чтобы посеять и взрастить в детской душе семена любви к родной природе, к родному дому и семье, к истории и культуре страны. Наследие нравственных и эстетических ценностей родной культуры в детском возрасте — это и есть самый естественный, а потому и самый верный способ патриотического воспитания, воспитания чувства любви к Отечеству.

Ведущая идея - возрождение в нашем обществе патриотизма, как важнейшей духовной и социальной ценности, формирование и развитие личности, обладающей важнейшими качествами гражданина – патриота своего общества, способной активно участвовать в созидательном процессе жизни, общества, в укреплении совершенствования его основ, в том числе и тех видах деятельности, которые связаны с его защитой.

Отличительной особенностью программы является подготовка учащихся к самостоятельной работе и участие в проектах патриотической и краеведческой направленности «Герои среди нас»,

«Морская слава», «Свеча памяти», а также к участию в соревнованиях детской оборонно-спортивной игры «Зарница», что будет способствовать, практическому закреплению полученных знаний и навыков, содействовать воспитанию патриотизма, морально-волевых качеств, развитию и совершенствованию навыков действий самостоятельно.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 11-14 лет, проявляющих интерес к занятиям военно – прикладным спортом.

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

Задачи:

- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- формирование личных качеств необходимых в жизни, на военной службе, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- подготовка учащихся школы к участию в районных и городских детско – юношеских играх «Зарница»;
- совершенствование ценностно - ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности;
- воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи;
- популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.7. Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 216 часов:

- 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 2 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 3 год обучения 72 часа (36 учебных недель).

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности, соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

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

На каждый год обучения могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Зарница» используется:

- мультимедиа аппаратура;
- набор специального оборудования (веревка 60 метров (8-9 мм), 4 веревки по 30-40 метров (основные, 10-11мм);
- компасы жидкостные, противогазы, огнетушители, пожарные рукава, пожарные стволы, пожарные разветвители, плащ-палатки, носилки, медицинские сумки, макет АК 74 и магазины к нему, пневматическое стрелковое оружие и место для стрельбы, костюмы РХБЗ;
- учебный кабинет, спортивный зал, стрелковый тир, пришкольный стадион.

1.8. Планируемые результаты

Личностные:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь людям, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

2. Учебный план

2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ориентирование и туристическая подготовка	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
2.	Физическая подготовка	15	1	14	Выполнение контрольных нормативов
3.	Медико-санитарная подготовка	11	4	7	Выполнение контрольных нормативов
4.	Гражданская оборона	11	3	8	Выполнение контрольных нормативов
5.	Строевая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
6.	Огневая подготовка	17	4	13	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		72	14	58	

2.2. Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ориентирование и туристическая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
2.	Физическая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
3.	Медико-санитарная подготовка				Выполнение контрольных нормативов
4.	Гражданская оборона				Выполнение контрольных нормативов
5.	Строевая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
6.	Огневая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
Итого:					

2.3. Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ориентирование и туристическая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
2.	Физическая подготовка				Выполнение контрольных нормативов

3.	Медико-санитарная подготовка				Выполнение контрольных нормативов
4.	Гражданская оборона				Выполнение контрольных нормативов
5.	Строевая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
6.	Огневая подготовка				Выполнение контрольных нормативов
Итого:					

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы

Первый год обучения (72 часа)

1. Ориентирование и туристическая подготовка

Способы ориентирования на местности. Ориентирование по компасу, по местным признакам. Движение по компасу, определение магнитного азимута. Определение Азимута на предмет.

Виды узлов и способы их связывания. Прямой (рифовый) узел, восьмерка (встречная восьмерка, фламандский узел). Булинь (беседочный) узел, палаточный (простой штык). Простой проводник, средний австрийский проводник, двойной проводник, или «заячьи уши». Карабинная удавка, маркировочный, схватывающий. Сдача контрольных нормативов по вязке узлов.

Работа с топографическими картами. Топографические знаки. Виды препятствий и преград и способы их преодоления. Отработка навыков умений и навыков преодоления различных препятствий. Преодоление «мышеловки». Подведение итогов изучения раздела «Ориентирование и туристическая подготовка».

2. Физическая подготовка.

Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса. Комплекс вольных упражнений № 1. Комплекс вольных упражнений № 2. Развитие выносливости. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте и другие упражнения. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения и другие упражнения. Прыжки, многоскоки, метания, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий и другие упражнения. Метание в цель различных предметов, прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Прыжки через барьеры Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Ритмическая гимнастика.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения. Отработка приёмов рукопашного боя. Удары рукой и ногой. Защитные действия. Болевые приёмы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника. Подведение итогов изучения раздела «физическая подготовка». Сдача контрольных нормативов в течении изучения разных тем раздела

3. Медико-санитарная подготовка.

Правила оказания первой медицинской помощи. Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Виды кровотечений и их характеристика. Правила и техника остановки кровотечений. Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах. Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких. Способы транспортировки пострадавших. Правила наложения стерильных повязок. Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами. Первая помощь при утоплении. Наложение различных видов повязок и сдача нормативов. Тренировка в транспортировке пострадавшего различными способами. Подведение итогов изучения раздела «Медико-санитарная подготовка».

4. Гражданская оборона.

История создания системы гражданской обороны и её задачи. Характеристика оружия массового поражения. Средства индивидуальной защиты. Практические тренировки. Надевание противогаза на себя в составе отделения. Практические тренировки. Надевание противогаза на пострадавшего в составе отделения Движение по зараженной местности. Надевание общевойскового защитного комплекта

Сдача контрольных нормативов по РХБЗ. Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки). Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в противогазе. Сдача нормативов по РХБЗ, индивидуально и в составе отделения. Тренировки в одевании на время средств индивидуальной защиты кожи. Подведение итогов изучения раздела «Гражданская оборона».

5. Строевая подготовка.

Строй и его элементы. Обязанности военнослужащего перед строем и в строю. Выход из строя. Подход и отход от начальника. Строевая стойка и строевые приёмы. Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно». Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении. Строевые приёмы с оружием. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении. Одиночная строевая подготовка. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Размыкание и смыкание. Перестроение в движении. Движение торжественным маршем. Движение с песней. Сдача зачетов по одиночным строевым приемам и строевым приемам в составе отделения. Подведение итогов изучения раздела «Строевая подготовка».

6. Огневая подготовка.

Назначения, боевые свойства, общее устройство основных частей и механизмов автомата. Принцип работы автомата Калашникова. Назначения, боевые свойства, общее устройство АКМ. Работа частей и механизмов АКМ. Работа частей и механизмов при стрельбе. Назначения, боевые свойства, общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе. Назначения, боевые свойства, общее устройство мелкокалиберной винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе. Тренировка в удержании автомата, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок неполной разборки автомата. Тренировка в разборке и сборке автомата. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Практическая тренировка: снаряжение магазина патронами калибра 7.62. Тренировка по технике стрельбы. Стрельба по неподвижным целям. Практическая тренировка: стрельба из положения лёжа. Практическая тренировка: стрельба из положения стоя. Эстафетная стрельба. Сдача контрольных нормативов по огневой подготовке. Внутригрупповые соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Подведение итогов изучения раздела «Огневая подготовка».

5. Контрольные нормативы

1. Ориентирование и туристическая подготовка

Определение направления (азимута) на местности.

Дан азимут направления (ориентир). Указать направление, соответствующее заданному азимуту на местности, или определить азимут на указанный ориентир.

Время на выполнение норматива отсчитывается от постановки задачи до доклада о направлении (значении азимута). 5 баллов – 40 с, 4 балла – 45 с, 3 балла – 55 с.

Выполнение норматива оценивается «0 баллов», если ошибка в определении направления (азимута) превышает 3 град (0-50).

Вязка узлов.

Восьмерка (встречная восьмерка, фламандский узел) – 15 с. Булинь (беседочный) узел, палаточный (простой штык) – 30 с. Простой проводник, средний австрийский проводник – 15 с.

2. Физическая подготовка.

Комплекс вольных упражнений № 1 и комплекс вольных упражнений № 2 принимаются по правильности выполнения движений. Подтягивание на перекладине - 10 раз.

Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н). Обучаемый последовательно выполняет назначенные проверяющим пять приемов. Например. Исходное положение - изготовка к бою без оружия; 1 - выполнить один из приемов самостраховки (кувырок вперед, падение назад, падение на бок); 2 - встать, взять автомат, изготавиться к бою (в этот момент "противник" выполняет захват автомата), освободиться от захвата автомата; 3 - выполнить подставку автоматом от удара ногой снизу; 4 - нанести укол штыком в мишень с выпадом (без выпада); 5 - нанести удар автоматом (прикладом сбоку, штыком или магазином).

Выполнение обучаемым начального комплекса приемов рукопашного боя (РБ-Н) оценивается:

"зачтено" - если выполнено пять приемов;

"не зачтено" - если не выполнен хотя бы один прием.

3. Медико-санитарная подготовка.

Наложение первичной повязки.

«Раненый» и проверяемый лежат. Время затраченное на обнажение раны, не учитывается (допускается бинтование поверх обмундирования). Перевязочный материал находится в руках проверяемого или рядом с ним.

а) Повязка на глаз: 5 баллов – 1 мин 25 с, 4 балла – 1 мин 35 с, 3 балла – 1 мин 55 с;

б) Повязка на ухо: 5 баллов – 1 мин 10 с, 4 балла – 1 мин 15 с, 3 балла – 1 мин 30 с;

в) Повязка на локоть (колени): 5 баллов – 1 мин 10 с, 4 балла – 1 мин 15 с, 3 балла – 1 мин 30 с;

Время отсчитывается от момента развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта). *Ошибки, снижающие оценку на один балл:*

- повязка наложена слабо (сползает) либо при ее наложении образуются «карманы», складки;

- повязка не закреплена или закреплена над раной.

4. Гражданская оборона.

Надевание противогаза.

Отделение выполняет боевую задачу. Противогазы в походном положении. Неожиданно подается команда «Газы». Обучаемые надевают противогазы.

Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза. 5 баллов – 7 с, 4 балла – 8 с, 3 балла – 10 с.

Ошибки снижающие оценку на один балл:

Если при надевании противогаза проверяемый не закрыл глаза и не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох.

Если шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.

Ошибки определяющие оценку «0 баллов»:

Если допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску, не полностью навинчена (ввернута) фильтрующе-поглощающая коробка.

Надевание респиратора (Р-2).

Респираторы в походном положении. Неожиданно подается команда "**Респиратор надеть**". Обучаемые надевают респираторы.

Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания респиратора.

Ошибки снижающие оценку на один балл:

При надевании респиратора обучаемый не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох;

5. Строевая подготовка.

Строевой прием оценивается: «5 баллов» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава; «4 балла» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при выполнении приема допущена одна ошибка; «3 балла» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при выполнении приема допущено две ошибки; «2 балла» - если прием не выполнен или при его выполнении допущено более двух ошибок.

Основные ошибки:

Выход из строя. Нет ответа «Есть». При выходе из второй шеренги наложена не левая, а правая рука. Выход осуществлен не на указанное количество шагов. Производится походным шагом. Не выполнен поворот лицом к строю. Нарушена строевая стойка.

Подход к начальнику. Производится походным шагом. При выходе из строя не сделаны один-два шага от первой шеренги прямо и поворот в движении в сторону начальника. Подход осуществлен не кратчайшим путем. Неправильное содержание доклада. Неодновременно с приставлением ноги прикладывается рука к головному убору. Нарушено положение строевой стойки. Неправильно приложена рука к головному убору.

Строевая стойка. Носки ног развернуты не по линии фронта и не на ширину ступни. Каблуки не поставлены вместе. Кисти рук не посередине бедер, держаться ладонями назад. Грудь не приподнята, живот не подобран. Тело не подано вперед, голова опущена. Руки согнуты в локтях.

Повороты на месте. После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Ноги сгибаются в коленях. Руки отходят от бедер. Нога приставляется не кратчайшим путем. Поворот произведен не на 90 или 180°.

Строевой шаг. Корпус отведен назад. Нет координации в движении рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Подъем ноги от земли значительно ниже 15 см. Размер шага меньше (больше) 70-80 см. Нога заносится за ногу. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе.

6. Огневая подготовка.

Изготовка к стрельбе из автомата из различных положений.

Обучаемый с автоматом в исходном положении в 10 м от места для стрельбы. Автомат в положении «на ремень». Магазин в сумке.

Руководитель указывает место для стрельбы, положение для стрельбы и подает команду «К бою». Обучаемый изготавливается к стрельбе, заряжает автомат и докладывает «*Фамилия учащегося, к бою готов*». Оценка: 5 баллов – 7 с, 4 балла – 8 с, 3 балла – 10 с.

Неполная разборка автомата.

Автомат на подстилке. Обучаемый находится у автомата.

Время отсчитывается от команды руководителя «*К неполной разборке оружия приступить*» до доклада обучаемого «*Готово*». Оценка: 5 баллов – 19 с, 4 балла – 23 с, 3 балла – 26 с.

Сборка автомата после неполной разборки.

Автомат разобран. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке. Обучаемый находится у автомата.

Время отсчитывается от команды руководителя «К сборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово». Оценка: 5 баллов – 30 с, 4 балла – 32 с, 3 балла – 37 с.

Стрельба из положения лежа по мишени №8

Зачет - 20 баллов, не зачет – менее 20 баллов.

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Организация деятельности объединения «Зарница» базируется на следующих принципах:

-принцип индивидуализации воспитания - требует учета индивидуальных особенностей каждого учащегося, раскрытия потенциалов личности, а также предоставление возможностей каждому учащемуся для самореализации и самораскрытия;

-принцип сотрудничества - предполагает определение общих целей педагога и учащихся, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

-принцип развития самостоятельности и инициативы детей - требует активного участия учащихся в решении вопросов деятельности объединения, создания ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение, поддержки различных инициатив, направленных на достижение значимых целей.

Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса:

-сознательности и активности — учащиеся должны понимать цель и задачи тренировок, осознавать значение занятий рукопашным боем и воинскими дисциплинами; понимать значения и смысл выполняемых технических действий, уметь исправить ошибки в исполнении технического действия;

-систематичности и последовательности — учащиеся должны осознавать, что только регулярность тренировок ведет к улучшению результатов; наработка новых приемов легче всего происходит с применением знаний ранее усвоенных; если не соблюдать системы и последовательности в процессе тренировок, процесс развития замедляется;

связи теории с практикой — эффективность и качество обучения проверяются на практике — в процессе учебной и соревновательной деятельности.