

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: 15 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Количество часов: 72

Составитель: Р.А. Трифонов, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

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. Актуальность данной программы в следующем. Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Патриотизм – есть любовь к своей Родине, готовность служить ей и защищать ее. Патриотизм является важнейшим фактором сохранения общественной стабильности и безопасности государства. Поэтому патриотическое воспитание, направленное на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина, должно быть одним из приоритетных направлений в работе всей системы образования. Критерием работы по программе должно стать глубокое осознание обучающихся своей неразрывности с Отечеством, нераздельной сопричастности с ним, с тем, что составляет его: природой, историей, культурой, народом, родным языком, территорией, климатом, образом жизни, менталитетом и т.д. Формирование в обучающихся чувства любви к России. Реализация данной программы педагогически целесообразна: гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

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 так же к участию в соревнованиях детской оборонно-спортивной игры, «Зарница», «Орленок», 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 15 лет, проявляющих интерес к занятиям военно – прикладным спортом.

1.6. 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;
- подготовка к городским межведомственным соревнованиям «Школа безопасности», «Зарница».

1.7. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа:

- 1 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.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

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

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Зарница» используется:

- мультимедиа аппаратура;
- противогазы, огнетушители, пожарные рукава, пожарные стволы, 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:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка – основы армейского рукопашного боя	14	0	14	Выполнение контрольных нормативов
2.	Огневая подготовка	18	3	15	Выполнение контрольных нормативов
3.	Строевая подготовка	12	0	12	Выполнение контрольных нормативов
4.	Радиационная химическая и биологическая защита (РХБЗ)	13	2	11	Выполнение контрольных нормативов

5.	Основы медицинских знаний и медико – санитарная подготовка	11	2	9	Выполнение контрольных нормативов
6.	Подготовка к городским соревнованиям «Зарница 2021»	4	0	4	
Итого:		72	7	65	

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

4. Содержание программы (72 часа)

1. Физическая подготовка – основы армейского рукопашного боя (14 часов).

Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. Изучение техники движений со снарядами, оценка величины отягощения. Основы армейского рукопашного боя. Техника передвижений. Базовые стойки. Техника борьбы стоя. Самостраховка при падении. Техника ударов на ближней дистанции. Удары руками. Техника защиты от ударов туловищем. Техника борьбы лежа. Акробатические упражнения из приседа. Самозащита - освобождение от захватов. Техника передвижений. Техника ударов на ближней дистанции. Сдача норматива по комплексу армейского рукопашного боя на 8 счетов. Подведение итогов раздела «Физическая подготовка – основы армейского рукопашного боя»

2. Огневая подготовка (18 часов).

Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Последовательность неполной разборки и сборки АКМ-74. Снаряжение магазина патронами. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. Правила прицеливания и стрельбы из АК-74 и пневматической винтовки. Разборка и сборка автомата АК-74. Практическое занятие по снаряжению магазина патронами. Практическая стрельба из пневматической винтовки в положениях лёжа и стоя. Внутригрупповые соревнования по стрельбе и эстафетной стрельбе. Подведение итогов раздела «Огневая подготовка».

3. Строевая подготовка (12 часов).

Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты направо-налево на месте и в движении. Повороты кругом в движении. Строевые приемы в движении в составе отделения. Строевые приемы с оружием. Одиночные строевые приёмы без оружия. Подход к начальнику и отход от него. Проход торжественным маршем. Движение с песней. Церемониальный шаг. Пост № 1. Возложение гирлянды. Контрольное занятие по строевой подготовке. Подготовка выступления. Сдача зачетов по строевой подготовке в составе отделения и по одиночным строевым приёмам. Участие в городских соревнованиях по строевой подготовке.

4. Радиационная химическая и биологическая защита (РХБЗ) (13 часов).

Радиационная химическая и биологическая защита в Вооруженных силах РФ. Средства защиты: противогаз, общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Одевание противогаза на себя в составе отделения. Одевание противогаза на пострадавшего в составе отделения.

Выполнение нормативов: шлем маска порвана, шлем маска восстановлена. Выполнение норматива по одеванию общевойскового защитного комплекта. Снятие общевойскового защитного комплекта в зависимости от направления ветра. Передвижение по условно зараженной местности. Сдача нормативов по радиационной химической и биологической защите. Подведение итогов раздела «РХБЗ».

5. Основы медицинских знаний и медико – санитарная подготовка (11 часов).

Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм. Виды кровотечения и способы его остановки. Наложение кровоостанавливающего жгута. Виды переломов. Наложение шины при переломах. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Правила наложения повязок. Наложение повязки «Чепец». Наложение повязки «Восьмиобразная на голеностопный сустав». Наложение повязки «Крестообразная на затылок». Наложение повязки «Спиральная на грудную клетку». Наложение повязок «Уздечка», «Возвращающаяся на кисть». Транспортировка пострадавшего различными способами в зависимости от видов травм. Сдача зачета по вязанию повязок. Сдача норматива по транспортировке пострадавшего при различных видах травм. Подведение итогов раздела «Основы медицинских знаний и медико-санитарная подготовка».

6. Подготовка к городским соревнованиям «Зарница 2021» (4 часа).

Повторение основ рукопашного боя. Отработка нормативов по огневой подготовке. Отработка строевых приёмов и подготовка выступления на соревнованиях «Зарница 2021». Отработка нормативов по ГО и по медико – санитарной подготовке. Участие в городских соревнованиях «Зарница 2021». Подведение итогов работы объединения в 2020 – 2021 гг.

5. Контрольные нормативы

1. Физическая подготовка – основы армейского рукопашного боя.

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Обучаемому назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп: приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; освобождение от захватов; обезоруживание противника.

Вместо одного из приемов (с оружием или боя рукой и ногой) может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (с автоматом или без оружия). Перед выполнением комплекса на 8 счетов обучаемый выполняет назначенные приемы самостраховки, которые оцениваются одновременно с комплексом.

Выполнение каждого приема оценивается зачтено, если прием выполнен согласно описанию быстро и уверенно; не зачтено - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов оценивается зачтено, если комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами; не зачтено - если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение.

2. Огневая подготовка.

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 – 15 с, 4 балла – 17 с, 3 балла – 19 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 – 25 с, 4 балла – 27 с, 3 балла – 32 с.

Снаряжение магазина автомата 30 патронами.

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины, учебные патроны (россыпью).

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готово». Оценка: 5 баллов – 33 с, 4 балла – 38 с, 3 балла – 43 с.

Стрельба из положения лежа по мишени №8

Зачет - 30 баллов, не зачет – менее 30 баллов.

3. 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 их 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.

Прекращение движения шагом. После остановки не принята строевая стойка. После подачи команды «Стой» не сделан еще один шаг или сделано два шага вперед.

Повороты в движении. Поворот выполнен несвоевременно. Поворот направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги. Поворот кругом произведен не на носках обеих ног. Движение руками при повороте производится не в такт шага.

Выполнение воинского приветствия. Воинское приветствие выполнено менее чем за пять-шесть шагов. Рука к головному убору приложена неправильно: пальцы правой руки не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора (у козырька). Изменено положение руки при повороте головы в сторону начальника. Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем, а через сторону. Курсант не повернул головы в сторону начальника и не смотрит ему в лицо.

Постановка в строй. Производится походным шагом. Курсант стоящий лицом к строю, услышав свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил «Я». По команде «Стать в строй» не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нет ответа «Есть» после полученного приказа. Нарушается положение строевой стойки.

4. Радиационная химическая и биологическая защита (РХБЗ).

Надевание общевойскового защитного комплекта.

Обучаемые в составе подразделения находятся на незараженной местности. Средства защиты при обучаемых.

а) По команде «Плащ в рукава. Газы» обучаемые надевают чулки, противогазы, перчатки, плащи в рукава: 5 баллов – 3 мин, 4 балла – 3 мин 20 с, 3 балла – 4 мин.

б) По команде «**Защитный костюм надеть. Газы**», обучаемые надевают чулки, плащи в виде комбинезона, противогазы, перчатки: 5 баллов – 4 мин 35 с, 4 балла – 5 мин, 3 балла – 6 мин.

в) По команде «**Химическая тревога**», обучаемые надевают противогазы и плащи в виде накидки. 5 баллов – 35 с, 4 балла – 40 с, 5 баллов – 50 с.

Время на выполнение норматива отсчитывается от момента подачи команды до полного одевания общевойскового защитного комплекта.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

Надевание защитных чулок проводилось с застегнутыми хлястиками.

Неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки.

Не закреплены заклепками держатели шпенок или не застегнуты два шпенёк.

При надевании плаща в виде комбинезона снаряжение и сумка для противогаза не надеты поверх защиты.

Допущены ошибки снижающие оценку на один балл при надевании противогаза.

Ошибки, определяющие оценку «0 баллов»:

Не застегнуто более двух шпенок.

При надевании повреждены средства защиты.

Оставлены незащищенными отдельные части тела, обмундирования и обуви при надевании плаща в виде накидки.

Допущены ошибки, определяющие оценку «0 баллов», при надевании противогаза.

Действия по вспышке ядерного взрыва.

Отделение выполняет боевую задачу в пешем порядке. Подается команда «**Вспышка слева (справа)**» и т.д. По команде отделение залегает на местности.

Время отсчитывается от момента подачи команды до принятия курсантами соответствующего положения. 5 баллов – 2 с, 4 балла – 3 с, 3 балла – 4 с.

Ошибки снижающие оценку на один балл:

Не спрятаны под себя кисти рук, не поднят воротник зимней куртки.

Ошибки определяющие оценку «0 баллов»:

Обучаемый не лег головой в сторону противоположную взрыву.

5. Основы медицинских знаний и медико – санитарная подготовка.

Наложение резинового кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро (плечо).

Проверяемый лежит около “раненого” и держит жгут (закрутку) в руках.

Оценивание выполнения в баллах:

а) жгут: 5 баллов – 18 с, 4 балла – 20 с, 3 балла – 25 с;

б) закрутка: 5 баллов – 30 с, 4 балла – 35 с, 3 балла – 40 с.

Время отсчитывается от команды “*К выполнению норматива преступить*” до закрепления жгута. После этого обозначается время его наложения.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

- чрезмерное перетягивание конечности жгутом;

- наложение жгута на оголенное тело без подкладки, ущемление жгутом кожи;

- не обозначено время наложения жгута.

При неправильном наложении жгута, что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни раненого (расслабление или соскальзывание жгута), оценка ставится “0 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.