

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №12
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №128»
от 26.08.2023 №01-08/403
 И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
ВСИ "Зарница"
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Максименко Владимир Иванович,
преподаватель-организатор ОБЖ

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа ВСИ "Зарница" на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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.

Актуальность программы. 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.

Новизна программы. Образовательной программы состоит в том, что из комплексного подхода в подготовке к игре делается акцент на подготовку команд для участия в детско-юношеских Играх «Зарница» на уровне района, города.

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.

Уровень сложности: основной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Категория обучающихся: 12-15 лет.

Объем и срок освоения программы – программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024 г, общее количество часов- 64 ч (2 ч в неделю, еженедельно).

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Планируемые результаты

Знать:

- основные правила пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях, в лесу;
- причины возникновения пожаров;
- основные направления работы ГПС;
- специфику применения первичных средств пожаротушения;
- порядок оказания первой помощи при пожаре;
- правила разведения костра в лесу;
- специальные термины.

Уметь:

- оценивать окружающие его предметы и явления с точки зрения пожарной безопасности;
- предвидеть возможность возникновения пожара и прогнозировать его последствия;
- оказывать первую помощь при пожаре;
- убеждать окружающих в необходимости проведения профилактической работы и привитию им навыков пожаробезопасного поведения;
- планировать профилактическую деятельность с ровесниками и младшими школьниками;
- применять на практике методы и формы пропаганды пожарной безопасности;
- реализовывать свои творческие способности при проведении профилактической работы по ППБ: составлять сценарии выступлений, сочинять стихи, выполнять рисунки;
- изготавливать материалы и оборудование для проведения различных мероприятий по противопожарной профилактике (карточки, газеты, плакаты, листовки, схемы);
- проводить игры, беседы, развлечения с детьми младшего возраста;
- взаимодействовать с другими членами отряда ДЮП, с сотрудниками ГПС в процессе проведения профилактической работы.
- применять приобретённые навыки на практике;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.

Проверка результативности образовательного процесса: выступления команды на районных соревнованиях по «Зарнице», в случае победы – на городских соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Общая физическая подготовка

Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП (общей физической подготовке). Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

Командные игры.

Строевая подготовка

Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

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

Сигналы управления строем.

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

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

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

Юнармейцы-разведчики

Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта.

Измерение расстояний.

Движение по азимуту.

Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
 Измерение расстояния различными способами.
 Организация движения по азимуту.

Юнармейцы-санитары

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

Огневая подготовка

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

Основы туристической техники

Ориентирование в туристическом походе.
 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	9	2	7
2.	Строевая подготовка	20	0	20
3.	Юнармейцы-разведчики	7	1	6
4.	Юнармейцы-санитары.	14	1	13
5.	Огневая подготовка	5	0	5
6.	Основы туристической техники	9	3	6
	Итого занятий	64	7	57

Тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Количе ство часов	Дата
1.	Знакомство с деятельностью кружка «Зарница». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.	1	03.10.2023
2.	Знакомство с деятельностью кружка «Зарница». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.	1	06.10.2023
3.	Круговая тренировка общефизической направленности. Занятия по прыжкам в длину с места.	1	10.10.2023
4.	Круговая тренировка общефизической направленности. Занятия по прыжкам в длину с места.	1	13.10.2023
5.	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. Проведение бега на выносливость 4 минуты.	1	17.10.2023
6.	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. Проведение бега на выносливость 4 минуты	1	20.10.2023
7.	Проведение учёта силовых качеств: подтягивание, метание мяча в цель.	1	24.10.2023
8.	Проведение учёта силовых качеств: подтягивание, метание мяча в цель.	1	27.10.2023
9.	Проведение учёта силовых качеств: изучение строевых приёмов.	1	31.10.2023
10.	Проведение учёта силовых качеств: изучение строевых приёмов.	1	03.11.2022
11.	Строевая подготовка. Строевые приёмы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	07.11.2023
12.	Строевая подготовка. Строевые приёмы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	10.11.2023
13.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному, подвижные игры.	1	14.11.2023
14.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному, подвижные игры.	1	17.11.2023
15.	Развитие быстроты реакции. Проведение командной эстафеты с мячом, развивающую ловкость, быстроту.	1	21.11.2023
16.	Развитие быстроты реакции. Проведение командной эстафеты с мячом, развивающую ловкость, быстроту.	1	24.11.2023
17.	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1	28.11.2023
18.	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1	01.12.2023
19.	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1	05.12.2023
20.	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1	08.12.2023

21.	Последовательность неполной разборки и сборки автомата.	1	12.12.2023
22.	Последовательность неполной разборки и сборки автомата.	1	15.12.2023
23.	Снаряжение патронами магазина АК.	1	19.12.2023
24.	Снаряжение патронами магазина АК.	1	22.12.2023
25.	Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.	1	26.12.2023
26.	Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.	1	29.12.2023
27.	Огневая подготовка. Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1	09.01.2024
28.	Огневая подготовка. Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки.	1	12.01.2024
29.	Государственная и военная символика.	1	16.01.2024
30.	Государственная и военная символика.	1	19.01.2024
31.	Дни воинской Славы России.	1	23.01.2024
32.	Дни воинской Славы России.	1	26.01.2024
33.	Основные битвы ВОВ, города-герои ВОВ.	1	30.01.2024
34.	Основные битвы ВОВ, города-герои ВОВ.	1	02.02.2024
35.	Честь и достоинство воина Вооружённых Сил.	1	06.02.2024
36.	Честь и достоинство воина Вооружённых Сил	1	09.02.2024
37.	Основные виды воинской деятельности и их особенности.	1	13.02.2024
38.	Основные виды воинской деятельности и их особенности.	1	16.02.2024
39.	Учебно-боевая подготовка.	1	20.02.2024
40.	Учебно-боевая подготовка.	1	22.02.2024
41.	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	27.02.2024
42.	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	01.03.2024
43.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.	1	05.03.2024
44.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.	1	07.03.2024
45.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	12.03.2024
46.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	15.03.2024
47.	Остановка всех видов кровотечений.	1	19.03.2024
48.	Остановка всех видов кровотечений.	1	22.03.2024
49.	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-	1	26.03.2024

	закрутки.		
50.	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки.	1	29.03.2024
51.	Первая медицинская помощь при травмах.	1	02.04.2024
52.	Первая медицинская помощь при травмах.	1	05.04.2024
53.	Безопасность человека в природных и чрезвычайных ситуациях	1	09.04.2024
54.	Безопасность человека в природных и чрезвычайных ситуациях	1	12.04.2024
55.	Подготовка к проведению ВСИ «Зарница».	1	16.04.2024
56.	Подготовка к проведению ВСИ «Зарница».	1	19.04.2024
57.	Проведение 1-го районного этапа ВСИ «Зарница».	1	23.04.2024
58.	Проведение 1-го районного этапа ВСИ «Зарница».	1	27.04.2024
59.	Подготовка ко 2-му этапу ВСИ «Зарница».	1	30.04.2024
60.	Подготовка ко 2-му этапу ВСИ «Зарница».	1	03.05.2024
61.	Проведение 2-го районного этапа ВСИ «Зарница».	1	07.05.2024
62.	Проведение 2-го районного этапа ВСИ «Зарница».	1	10.05.2024
63.	Подведение итогов работы за год. Разбор выступления на 2-х этапах ВСИ «Зарница».	1	14.05.2024
64.	Подведение итогов работы за год. Разбор выступления на 2-х этапах ВСИ «Зарница».	1	17.05.2024

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, проектор, экран, принтер, кабинет 118.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
2. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
3. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
4. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
5. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
6. Тупикин Е.А., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
7. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6, 2007г.
8. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2, 2003 г.
9. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.
10. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11, 2006 г.
11. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1, 2006 г.

