

**Муниципальное образование город Краснодар**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная**

**школа № 102 имени Героя Советского Союза Георгия Бочарникова**

(полное наименование образовательного учреждения)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **внеурочной деятельности «Зарница»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **основное общее образование (6-8 классы)**

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов **136**

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

**Бабич Константин Васильевич, Цымболенко Сергей Александрович, учителя физической культуры МАОУ СОШ № 102**

(ФИО полностью, должность, сокращенное наименование организации)

Программа разработана в соответствии

**ФГОС ООО**

(указать ФГОС)

с учетом УМК **на основе учебно-методической литературы**

(указать автора, издательство, год издания)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе учебно-методической литературы.

**Направленность программы.** 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.

**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.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:** в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско-патриотическим воспитанием.

**Сроки реализации программы** – 1 год, 136 часов

**Формы и режим занятий** – теоретические и практические занятия два раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** – результативное участие в военно-спортивной игре «Зарница»

## **Содержание программы**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 12-15 лет 1,5 ч.

1.1 Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

1.2 Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

1.3 Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

1.4 Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.

1.5 Командные игры.

## **2. Строевая подготовка.**

2.1 Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

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

2.3 Сигналы управления строем.

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

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

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

## **3. Юнармейцы-разведчики.**

3.1 Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.

3.2 Движение по азимуту.

3.3 Составление схемы местности и нанесение цели на схему.

3.4 Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

3.5 Измерение расстояния различными способами.

3.6 Организация движения по азимуту.

## **4. Юнармейцы-санитары.**

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

4.1 Личная и общественная гигиена.

4.2 ПМП при травмах и несчастных случаях.

4.3 Понятие раны. Виды ран.

4.4 Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.

4.5 перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.

4.6 Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

4.7 Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.

4.8 Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.

4.9 ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них.

4.10 Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

4.11 Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

## **5. Огневая подготовка.**

5.1 Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.

5.2 Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

5.3 Снаряжение магазина.

5.4 Основы и правила стрельбы.

5.5 Скоростная стрельба.

## **6. Основы туристической техники.**

6.1 Ориентирование в туристическом походе.

6.2 Организация бивуачных работ.

6.3 Разведение костра.

6.4 Работа с палаткой.

6.5 Способы преодоления препятствий во время маршрута.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты***

#### **1. Гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### **2. Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### 3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### 4. Эстетическое воспитание:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### 6. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 7. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 8. Ценность научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### ***Метапредметные результаты***

#### *Регулятивные УУД*

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные УУД*

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

*Коммуникативные УУД*

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

***Предметные результаты***

Повышение уровня физической подготовки учащихся

Повышение интереса к туризму и спорту

Приобретение спортивных и туристических навыков

Организация походов

Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
1	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1	

3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1	
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1	
5	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1	
6	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1	
7	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1	
8	Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1	
9	Бивуак. Установка палатки.	1	
10	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	
11	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	
12	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	
13	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	
14	Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	1	
15	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	1	
16	Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы.	1	
17	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания.	1	
18	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1	
19	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1	
20	Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности.	1	
21	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1	
22	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых	1	



	качеств.		
23	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	1	
24	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	
25	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1	
26	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	1	
27	Правила и техника разведения костра.	1	
28	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1	
29	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1	
30	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1	
31	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1	
32	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	1	
33	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1	
34	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1	
35	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1	
36	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1	
37	Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1	
38	Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строевые упражнения. Подвижная игра на местности.	1	
39	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска.	1	
40	Разборка и сборка АК.	1	
41	Снаряжение патронами магазина АК.	1	
42	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1	
43	Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1	
44	Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии.	1	
45	Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	1	
46	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1	
47	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1	

48	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	1	
49	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1	
50	Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	1	
51	Правила и техника прицеливания.	1	
52	Огневая подготовка.	1	
53	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1	
54	Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	1	
55	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по3. Подвижная игра с мячом.	1	
56	Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе.	1	
57	Провести тестирование в беге , в течении 6 минут. ОФП.	1	
58	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эсеафета по кругу.	1	
59	Провести тестирование в беге на 1500 метров.ОФП.	1	
60	Огневая подготовка.Выбор точки прицеливания.	1	
61	Строевая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель.	1	
62	Подвижная игра на местности.ОФП.	1	
63	Провести тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	1	
64	Бег по пересеченной местности с заданиями . Подвижные игры на внимание.	1	
65	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения.Подвижные игры на быстроту реакции.	1	
66	Провести тестирование в 6-ти минутном беге. ОФП.	1	
67	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	1	
68	Чтение топографических знаков.	1	
69	Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки	1	
70	Строй и управление ими.	1	
71	Строй. Строевой расчет.	1	
72	Шеренга. Одна, две шеренги.	1	
73	Линия машин. Строй взвода на машинах.	1	
74	Фланг. Левый, правый фланг.	1	

75	Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать».	1	
76	Тыльная сторона строя.	1	
77	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями).	1	
78	Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими и машинами.	1	
79	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	1	
80	Двухшереножный строй. Практические занятия в строю.	1	
81	Сомкнутый строй.	1	
82	Разомкнутый строй .	1	
83	Колонна. Комплексное передвижение.	1	
84	Походный строй. Отделение в походном строю.	1	
85	Направляющий в походном строю.	1	
86	Замыкающий в походном строю.	1	
87	Строевые приемы и движения без оружия	1	
88	Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	1	
89	Ручные гранаты	1	
90	Метание ручных осколочных и противотанковых гранат	1	
91	Метание гранат из траншей и окопов	1	
92	Метание гранат из положения лежа	1	
93	Метание гранат в движении	1	
94	Тактика использования гранаты Ф-1	1	
95	Военнослужащий – защитник Отечества	1	
96	Честь и достоинство воина Вооруженных сил	1	
97	Основные виды воинской деятельности и их особенностей	1	
98	Учебно-боевая подготовка	1	
99	Служебно -боевая деятельность	1	
100	Правила оказания первой медицинской помощи	1	
101	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1	
102	Первая медицинская помощь при ранениях	1	
103	Остановка всех видов кровотечений	1	
104	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	1	
105	Первая медицинская помощь при травмах	1	
106	Подготовка разведчика к действиям в тылу противника	1	
107	Техника скрытного и бесшумного	1	

7	передвижения и маскировка разведчиков в тылу противника		
10 8	Наблюдение	1	
10 9	Поиск	1	
11 0	Налет	1	
11 1	Засада	1	
11 2	Диверсия	1	
11 3	Марш и передвижение в тылу противника	1	
11 4	Отрыв от противника, преследующего с собаками	1	
11 5	Пистолеты и техника стрельбы из них	1	
11 6	Снайперские винтовки	1	
11 7	Пулеметы	1	
11 8	Реактивная противотанковая граната РПГ-26	1	
11 9	Автоматический гранатомет на станке АГС-17 «Пламя»	1	
12 0	Подствольные гранатометы	1	
12 1	Нож разведчика стреляющий НРС-2	1	
12 2	Задержки при стрельбе и способы их устранения	1	
12 3	Уход за вооружением, его хранение и сбережение	1	
12 4	Некоторые сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия	1	
12 5	Проверка боя и приведение к нормальному бою стрелкового оружия	1	
12 6	Требования безопасности при проведении стрельб	1	
12 7	Специальная подготовка стрелка - спортсмена	1	
12 8	Психология чемпиона. Секреты мастерства	1	
12 9	Темп стрельбы	1	
13 0	Уход за автоматом, его хранение и сбережение	1	
13 1	Приемы и правила стрельбы из автомата	1	

13 2	Этапы подготовки стрелка	1	
13 3	Тактика стрельбы на соревнованиях	1	
13 4	Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки стоя	1	
13 5	Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте	1	
13 6	Дыхание и спуск курка в стрельбе из винтовки и пистолета	1	
	ИТОГО	136	

### **Список литературы:**

1. Чаусова А.В. Юбилейная зарница: военно-патриотическая игра для учащихся 5-8-х классов // Читаем, учимся, играем: журнал-справочник сценариев для библиотек и школ. 2015.- №3.- С. 26-31
2. К.Ф. Исаков. По карте, следам, приметам. - Минск: Народная асвета, 1979
3. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры школьников на местности. - М.: Просвещение, 1978
4. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры пионеров и школьников. - М.: ДОСААФ, 1969

### **Цифровые ресурсы:**

Зарница 2.0. <https://зарница.будьвдвижении.рф>

Стимулятор военно-спортивной игры «Зарница» <https://ugscompany.ru/zarnicza>