

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Щегловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
(Протокол №20 от 30.08.2024)

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МОУ «Щегловская СОШ»  
\_\_\_\_\_ М.Л.Троицкая  
Приказ № 384 от 30.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗАРНИЦА 2.0»

Автор (составитель): Демидович Дмитрий Дмитриевич

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст: 14-15 лет.

п. Щеглово

2024

## **Пояснительная записка.**

**Направленность дополнительной образовательной 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. Лицейисты должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

**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 воспитание.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы** – программа рассчитана на 2024 – 2025 учебный год.

**Формы и режим занятий** – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по два часа.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** – это выезды на окружные и городские соревнования по «Зарнице».

## **Программа разработана на основе Воспитательной программы школы**

### **Содержание программы**

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

Занятия проводятся не реже трех дней в неделю.

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.

## **Ожидаемые результаты**

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту

- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России

### **Список литературы.**

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975 г.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
6. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
7. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
8. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
9. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
10. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978 г.
12. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
13. Военно-патриотическое воспитание молодежи в современных условиях: Сборник научных трудов //АН СССР, 1975 г.
14. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
15. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
16. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
17. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
18. «Патриот отечества» №9,2004 г.
19. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
20. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
21. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
22. Справочник руководителя Образовательного учреждения №08 август 2005г.

23. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006 г.
24. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006 г.
25. <http://www.bibliofond.ru>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЗАРНИЦА»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Оборудование
1	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	Свисток, секундомер
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1	Свисток, секундомер
3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1	Свисток, секундомер
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1	Свисток, секундомер
5	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1	Свисток, секундомер
6	Бивуак. Установка палатки.	1	Свисток, секундомер
7	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	Свисток, секундомер
8	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	Свисток, секундомер
9	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1	Свисток, секундомер
10	Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности.	1	Свисток, секундомер
11	Строевая подготовка. Бег по пересеченной	1	Свисток, секундомер

	местности с заданиями.		
12	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1	Свисток, секундомер
13	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	1	Свисток, секундомер
14	Правила и техника разведения костра.	1	Свисток, секундомер
15	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1	Свисток, секундомер
16	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1	Свисток, секундомер
17	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1	Плакат
18	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1	Свисток, секундомер
19	Разборка и сборка АК.	1	Макет АК
20	Снаряжение патронами магазина АК.	1	Свисток, секундомер
21	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1	Свисток, секундомер
22	Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.	1	Свисток, секундомер
23	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1	Плакат
24	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1	Плакат
25	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1	Свисток, секундомер

26	Правила и техника прицеливания.	1	Плакат
27	Огневая подготовка.	1	Плакат
28	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1	Свисток, секундомер
29	Провести тестирование в беге на 1500 метров. ОФП.	1	Свисток, секундомер
30	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	1	Свисток, секундомер
31	Строй и управление ими.	1	плац
32	Правила оказания первой медицинской помощи	1	Плакат, стенды
33	<u>Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки стоя</u>	1	Плакат, стенды
34	Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте	1	Плакат, стенды
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	