

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от «19» Декабря 2016 г.

Секретарь:  /М.А.Урюпина/

«УТВЕРЖДЕНО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 104 от «19» Декабря 2017 г.

Директор  /С.Л. Рыжов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
Секция: «Зарница»**

Возраст обучающихся 11-17 лет  
один год обучения

Составил программу: Виноградов И.Н.

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
3. Программа ГБОУ Балтийский берег «Зарница» Уличев М.В., 2013 г.
4. Устав ГБОУ школы № 593 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, утвержденный Комитетом по образованию от 18.04.2015 № 1825-р.

### Аннотация

В настоящее время педагогической общественностью уделяется все больше внимания вопросам патриотического воспитания детей и подростков. В Санкт-Петербурге вновь приобрело массовость движение «Зарница», рассматриваемое как комплекс оборонно- спортивных, интеллектуальных и творческих соревнований. В этой ситуации для повышения эффективности проводимой воспитательной работы необходимо сделать качественный переход от эпизодической подготовки команд школьников к различным соревнованиям оборонно- спортивного характера к постоянному системному обучению школьников, воспитанию у них необходимых качеств, привитию им соответствующих навыков, умений, знаний. Эту задачу призвана решить образовательная программа «Зарница», которая может быть реализована в системе дополнительного образования.

## Актуальность программы

Гражданственности и патриотизм – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельностном претворении его в жизнь. На базе этого социального значимого качества для каждого из нас и общества в целом в сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов – самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества и особенно актуализирующаяся в периоды испытаний.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско- патриотического воспитания являются актуальными: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семейных ценностей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается в том, что:

- Имеет военно-патриотическую направленность;
- Отражает общий для всего государства содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина, Патриота;
- Способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, народных традиций.

**Цель программы:** социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно- нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

**Основными задачами являются:**

Образовательные:

- Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил РФ.
- Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, физкультуры, спорта.
- Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно- нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания судьбы россиян.
- Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных экстремальных ситуациях.

Воспитывающие:

- Воспитание силы воли.
- Воспитание мужества, стойкости.
- Воспитание гражданственности и патриотизма.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на воспитание подростков 11-17 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы учебных занятий:**

В работе используются следующие формы учебных занятий: учебно- тренировочные занятия, тематические экскурсии, выездные формы занятий, походы, участие в соревнованиях, семинарах, вахта памяти, показательные выступления, помощь ветеранам.

### **Прогнозируемые результаты**

- Овладение учащимися новыми знаниями, умениями и навыками в области основ безопасности и жизнедеятельности;
- Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
- Выполнение норматива «юный стрелок»;
- Получение походной и маршевой подготовки, умение ориентироваться на местности, обустроить бивак, различать съедобные и несъедобные растения;
- Знакомство с историей Вооруженных сил и силовых структур России;
- Выполнение нормативов по рукопашному бою;
- Совершение марш- броска с элементами ориентирования, обустройство ночлега, проживание на «природной корме» в течение суток;
- Выполнение упражнений учебных стрельб из АКС-74;
- Знакомство с основными законодательными документами, касающиеся обороны и безопасности государства;

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты по ОФП.

Итоговый контроль: контрольные занятия, зачет, собеседование, показательные выступления. Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Военно-историческая подготовка	20	-	20
2	Прикладная физическая подготовка	-	26	26
3	Оборонно-спортивная подготовка	-	38	38
4	Основы гигиены и доврачебная помощь	2	24	26
5	Основы туристской подготовки	-	18	18
6	Основы военной службы	-	16	16
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>

### Содержание программы

<b>№ п/п</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1.</b>	<b>Военно-историческая подготовка</b>			
1.1.	История создания геральдики.	2	2	-
1.2.	История создания герба и флага России	4	4	-
1.3.	История вооруженных сил, боевых традиций армии и флота, других силовых структур	2	2	-
1.4.	Подвиги военнослужащих. Военноначальники и полководцы. Юные защитники Отечества.	2	2	-
1.5.	Дни воинской славы России	2	2	-
1.6.	Символика вооруженных сил России	2	2	-
1.7.	Военная история Санкт-Петербурга	4	4	-
1.8.	Посещение военно-исторических музеев, военно-учебных заведений, воинских частей	2	2	-
		<b>20</b>	<b>20</b>	-



<b>2.</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10
2.5.	Единая полоса препятствий	6	-	6
		<b>26</b>	-	<b>26</b>
<b>3.</b>	<b>Оборонно-спортивная подготовка.</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Гражданская оборона</b>			
3.1.1.	Средства индивидуальной и коллективной защиты	19	-	19
3.1.2.	Химико-психологическая полоса препятствий	19	-	19
		<b>38</b>		<b>38</b>
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и доврачебная помощь</b>			
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	14	2	12
4.4.	Приемы транспортировки пострадавших	12	-	12
		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>

<b>5.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
5.1.	Правила движения в походе, техника преодоление препятствий	3	-	3
5.2.	Техника безопасности при проведении туристского похода	4	-	4
5.3.	Топографическая карта. Топографические знаки	3	-	3
5.4.	Движение по азимуту	4	-	4
5.5.	Определение расстояний по карте . Определение сторон горизонта	4	-	4
		<b>18</b>	-	<b>18</b>
<b>6.</b>	<b>Основы военной службы</b>			
6.1.	<b>Основы стрельбы</b>			
6.1.1.	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки	4	-	4
6.1.2.	Практическая стрельба	4	-	4
6.2.	<b>Строевая подготовка</b>			
6.2.1.	Строевые приемы на месте	4	-	4

6.2.2.	Строевые приемы в движении	4	-	4
		<b>16</b>		<b>16</b>

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

По итогам обучения обучающийся должен:

**Знать:**

- Историю России и вооруженных сил РФ
- Правила прохождения полосы препятствия на основе ОФП и СФП;
- Основные средства индивидуальной и коллективной защиты и их практическое применение;
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи и правила транспортировки пострадавших;
- Основы туристской подготовки;
- Основы военной службы;

**Уметь:**

- Формирование навыков преодоления единой полосы препятствия на основе ОФП и СФП;
- Использование средств индивидуальными и коллективными защиты;
- Оказание первой доврачебной медицинской помощи с применением правил транспортировки пострадавших;
- Организовывать быт в условиях лагеря;
- Практическое применение основ туристской подготовки;
- Действовать в экстремальных случаях.

## Методическое обеспечение программы

### **Приемы и методы организации обучения.**

Основными приемами и методами проведения занятий являются рассказ, объяснение, тренировочные упражнения, выполнение индивидуальных и групповых заданий. Широко применяется в обучении раздаточные материалы, как изготовленные самими ребятами, так и педагогом, что позволяет индивидуально и дифференцированно готовить, обучать детей по разнообразным темам занятий.

### Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее:

1. Атласы и планы.
2. Комплект специального оборудования на 15 человек.
3. Учебные автоматы и пневматическое оружие.
4. Средства защиты органов дыхания и кожи.
5. Приборы РХН.
6. Макеты учебных автоматов Калашникова.
7. Площадки воинских частей.

#### **Методические наглядные пособия:**

1. Учебные плакаты.
2. Комплекты методических разработок по направлениям подготовки.
3. Раздаточный материал по направлениям подготовки.

## **Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования**

Тренер должен не только заниматься физическим развитием своих подопечных, но и ясно понимать, что кроме спорта у детей есть и другие интересы и потребности, в частности, потребность в безопасности, потребность в соблюдении моральных норм поведения, потребность в дружбе. Дети выбирают спорт не только из-за соревнований, но из-за того, что могут удовлетворить потребность в дружбе, удовольствии, сопричастности.

Необходимо, чтобы соблюдение спортивных норм и правил ориентирования превратилось у детей в потребность. Они должны твердо знать, что на дистанции надо вести честную спортивную борьбу, что недопустим совместный бег, преследование, нечестность в отметке КП и порядке прохождения дистанции и т.п. Честность на соревнованиях, положительный пример тренера, родителей, учителей воспитывает детей лучше, чем самые хорошие слова: “Ученик делает не то, что ты говоришь, а то, что ты делаешь”.

Строить учебный процесс нужно так, чтобы каждый ребенок получал от обучения удовольствие и видел свои успехи. Нужно поощрять больше желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность в себе и чувство единства. Важно подчеркивать, что в ориентировании ошибки — не трагедия, а путь к совершенствованию.

Предлагаемые темы обучения азам ориентирования открывают возможность для широкого охвата школьников в образовательных учреждениях во внеучебное время. Учащиеся в ходе занятий получают возможность физически окрепнуть, научиться ориентироваться на местности, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, получившему признание как во всем мире, так и в нашей стране как оздоровительный и прикладной вид спорта.

## Список литературы

### Список литературы для педагога.

1. Стремпиньская Я. «Первая помощь при несчастных случаях», М. ФИС, 1998г.
2. Баленко С.В. «Школа выживания», 1992г.
3. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях среды», М. Мысль, 1980г.
4. Гостюшкин А.В. «Азбука выживания», М. Знание, 1996г.
5. Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М. Зеркало, 1994г.
6. Трайнев В.А. «Методы игрового обучения и интенсивные учебные процессы», М.

### Список литературы для обучающихся.

1. Мазыкина Н.В. «Вперед красноармейцы», М. Минобразование, 2002г.
2. Пруха Карел «Военизированные игры на местности», М. ДОСААФ, 1979г.
3. Маслов А.Г., Латчук В.Н., ОБЖ, комплект учебников, М. Дрофа, 1999г.
4. Маслов А.Г. «Школа безопасности», М. ГИЦ, 2000г.
5. Цвилюк Г. «Школа безопасности», М. Образование, 1997г.
6. Мишин Н.В., ОБЖ, комплект учебников, М. АСТ 2000г.
7. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
8. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся», М. Просвещение, 1991г.
9. Шарова О.Е. «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами».