

Комитет по образованию администрации  
Муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»  
Ленинградской области  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования «Кудрово»»

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом совете  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»»  
Протокол №3 от 10.01.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»»  
от 13.01. 2021 г. № 13

Дополнительная общеразвивающая программа  
**Зарница**  
Социально-гуманитарная направленность

Педагог дополнительного  
образования  
Шайхинисламов Радик Наилевич  
Уровень: стартовый  
Продолжительность освоения  
программы - 1 год  
Возраст учащихся 13-15 лет

г. Кудрово Ленинградская область  
2020 год

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа реализуется в рамках *социально-гуманитарной направленности*, составлена с опорой на Программу дополнительного образования «Зарница» Золотухина Д.В., Шапочкиной Л.Ф. 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.

*Нормативно-правовая база:*

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Устав МОБУ «СОШ «ЦО Кудрово».

*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.

## Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие скоростных качеств.		1	1	Зачет
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.		1	1	Зачет
3	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие скоростных силовых качеств.		1	1	Зачет
4	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.		1	1	Зачет
5	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.		1	1	Зачет
6	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.		1	1	Зачет
7	Учить метания мяча в цель. Развитие силовых качеств.		1	1	Зачет
8	Бивуак. Установка палатки.		1	1	Зачет
9	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.		1	1	Зачет
10	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры на местности.		1	1	Зачет
11	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости.		1	1	Зачет

12	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.		1	1	Зачет
13	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.		1	1	Зачет
14	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры .		1	1	Зачет
15	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.		1	1	Зачет
16	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.		1	1	Зачет
17	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры с бегом.		1	1	Зачет
18	Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.		1	1	Зачет
19	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.		1	1	Зачет
20	Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.		1	1	Зачет
21	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1		1	Зачет
22	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.		1	1	Зачет
23	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.		1	1	Зачет

24	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.		1	1	Зачет
25	Развитие равновесия. Преодоление полосы препятствий.		1	1	Зачет
26	Бег по пересеченной местности с заданиями.		1	1	Зачет
27	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.		1	1	Зачет
28	Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции.	1		1	Зачет
29	Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции.		1	1	Зачет
30	Развитие скоростных качеств. Бег на средние дистанции.		1	1	Зачет
31	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
32	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.		1	1	Зачет
33	Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.		1	1	Зачет
34	Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.		1	1	Зачет
35	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
36	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.		1	1	Зачет
37	Разборка и сборка АК.		1	1	Зачет
38	Снаряжение патронами магазина АК.	1		1	Зачет
39	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет

40	Разведение костра. Общая физическая подготовка.		1	1	Зачет
41	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.		1	1	Зачет
42	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.		1	1	Зачет
43	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
44	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
45	Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах.		1	1	Зачет
46	Чтение топографических знаков.	1		1	Зачет
47	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.		1	1	Зачет
48	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.		1	1	Зачет
49	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
50	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1		1	Зачет
51	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.		1	1	Зачет
52	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1		1	Зачет
53	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.		1	1	Зачет
54	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
55	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет
56	Занятия по пожарно-прикладному спорту		1	1	Зачет

57	Правила и техника прицеливания.	1		1	Зачет
58	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.		1	1	Зачет
59	Подвижная игра с мячом. Развитие Координации.		1	1	Зачет
60	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.		1	1	Зачет
61	ПМП при травмах и несчастных случаях.	1		1	Зачет
62	Обучение метанию гранаты. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.		1	1	Зачет
63	Провести тестирование в беге на 2000 метров.ОФП.		1	1	Зачет
64	Занятия по пожарно-прикладному спорту	1		1	Зачет
65	Способы преодоления препятствий во время маршрута.		1	1	Зачет
66	Юный инспектор правила дорожного движения		1	1	Зачет
67	Фигурное вождение на велосипеде		1	1	Зачет
68	Обучение метанию гранаты. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.		1	1	Зачет
69	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.		1	1	Зачет
70	Зачет. Разборка и Сборка	1		1	Зачет
71	Развитие силовых качеств. Метание гранаты в цель.		1	1	Зачет
72	Зачет сдачи норм ОФП.		1	1	Зачет

	Всего	10	62	72	
--	-------	----	----	----	--

### Содержание программы

1. Техника безопасности. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание *Практика*. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Развитие скоростных качеств.
2. Провести учёт по прыжкам в длину с места. *Практика*. Бег по пересечённой местности с заданиями.
3. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. *Практика*. Развитие скоростных силовых качеств.
4. Совершенствование навыков метания. *Практика*. Провести бег на выносливость 4 минуты.
5. Провести учёт силовых качеств: подтягивание. *Практика*. Подвижные игры с бегом.
6. Совершенствование навыков метания. *Практика*. Провести бег на выносливость 4 минуты.
7. Учить метания мяча в цель. *Практика*. Развитие силовых качеств.
8. Бивуак. *Практика*. Установка палатки.
9. Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. *Практика*. Подвижные игры на местности.
10. Развитие скоростных качеств. *Практика*. Подвижные игры на местности.
11. Строевая подготовка. *Практика*. Развитие скоростной выносливости.
12. Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. *Практика*. Бег по пересеченной местности с заданиями
13. Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. *Практика*. Развитие скоростных качеств
14. Провести учёт силовых качеств: подтягивание. *Практика*. Подвижные игры .
15. Провести учёт силовых качеств: подтягивание. *Практика*. Подвижные игры с бегом
16. Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. *Практика*. Бег по пересеченной местности с заданиями.

17. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. *Практика*. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры с бегом.
18. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость. *Практика*.
19. Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. *Практика*. Полоса препятствий.
20. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость. *Практика*.
21. Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута. *Теория*.
22. Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. *Практика*. Полоса препятствий.
23. Развитие равновесия. *Практика*. Совершенствование строевых движений, перестроения.
24. Преодоление полосы препятствий. *Практика*. Совершенствование метаний и силовых качеств.
25. Развитие равновесия. *Практика*. Преодоление полосы препятствий
26. Бег по пересеченной местности с заданиями. *Практика*.
27. Преодоление полосы препятствий. *Практика*. Совершенствование метаний и силовых качеств.
28. Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. *Теория*.
29. Развитие скоростных качеств. *Практика*. Бег на короткие дистанции.
30. Развитие скоростных качеств. *Практика*. Бег на средние дистанции.
31. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика*.
32. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия. *Практика*.
33. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках. *Практика*.
34. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках. *Практика*.
35. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика*.
36. Знакомство с материальной частью автомата Калашникова *Практика*.

37. Разборка и сборка АК. *Практика.*
38. Снаряжение патронами магазина АК. *Теория.*
39. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
  
40. Разведение костра. *Практика.* Общая физическая подготовка.
41. Чтение топографических знаков. *Практика.* Общая физическая подготовка.
- 42 Чтение топографических знаков  
. *Практика.* Общая физическая подготовка.
43. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
44. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
45. Прохождение полосы препятствий в зале. *Практика.* Упражнения в висах и упорах.
46. Чтение топографических знаков. *Теория.* Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
47. Чтение топографических знаков. *Практика.* Игра-эстафета с любыми предметами.
48. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
49. Ознакомление с пневматической винтовкой. *Практика.* Техника безопасности.
50. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий. *Теория.*
51. Ознакомление с пневматической винтовкой. *Практика.* Техника безопасности.
52. Провести тестирование по потягиванию и отжиманию. *Теория.*
53. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
54. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
55. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика.*
56. Правила и техника прицеливания. *Практика.*
57. Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по двое. *Теория.*

58. Подвижная игра с мячом. *Практика*. Развитие Координации.
59. Строевые приемы в движении. *Практика*. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.
60. Строевые приемы в движении. *Практика*. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.
61. ПМП при травмах и несчастных случаях. *Теория*.
62. Обучение метанию гранаты. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.
63. Провести тестирование в беге на 2000 метров. ОФП. *Практика*.
64. Занятия по пожарно-прикладному спорту. *Практика*.
65. Способы преодоления препятствий во время маршрута. *Практика*.
66. Юный инспектор правила дорожного движения. *Практика*.
67. Фигурное вождение на велосипеде. *Практика*.
68. Обучение метанию гранаты. *Практика*. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.
69. Огневая подготовка. *Практика*. Выбор точки прицеливания.
70. Зачет. Разборка и Сборка. *Теория*.
71. Развитие силовых качеств. *Практика*. Метание гранаты в цель.
72. Зачет сдачи норм ОФП. *Практика*.

### **Организационно-педагогические условия**

#### *Срок реализации*

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.

#### *Возраст учащихся*

Программа предназначена для работы с обучающимися 13 -15 лет.

#### *Режим занятий*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

#### *Форма обучения*

Очная.

#### *Форма организации образовательной деятельности учащихся*

Групповая, индивидуальная, всем составом. Наполняемость групп до 20 человек.

#### *Форма занятия*

Теоретические и практические занятия. Результатом занятий являются практические работы, выступления, соревнования, праздники.

#### *Условия реализации программы*

Зачисление в объединение производится по желанию обучающегося и родителей (законных представителей).

*Материально - технические*

- библиотека и медиатека школы;
- мультимедийное оборудование;
- актовый зал для проведения и участия в школьных, районных мероприятиях;
- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;
- спортивные, тренажерные зал, бассейн;
- кабинет ОБЖ, тир;
- парк «Оккервиль».

### **Планируемые результаты**

и способы определения их результативности – это выезды на республиканские и городские соревнования по «Зарнице».

- Повышение уровня физической подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту
- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России.

По окончании курса обучения учащиеся будут

#### ***Знать***

- простейшие комплексы строевой и силовой подготовки,
- основы пожарно-прикладного спорт;
- материальную часть автомата Калашникова;
- ПМП при травмах и несчастных случаях;
- правила и технику прицеливания;
- ПДД.

#### ***Уметь***

- развивать прыгучесть, выносливость, меткость;
- разводить костер;
- читать топографические знаки;
- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- оказать ПМП;
- прицеливаться.

### **Система оценки результатов освоения программы**

*Формы промежуточной аттестации –зачет.*

## Методическое сопровождение программы

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный

(воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Методы обучения в объединении осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения воспитанников практическим умениям и

навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих

воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Постоянный поиск новых форм и методов организации образовательного процесса в студии позволяет осуществлять работу с детьми, делая ее более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

### Календарный учебный график

на 2020 – 2021 учебный год

Год обучения	Уровень	Дата занятий		Количество учебных			Режим занятий
		начала	окончания	недель	дней	часов	
1 год	1	02.09.20	29.05.21	36	36	72	
<i>Осенние с 26.10.2020 по 03.11.2020 – 9 дней</i>							
<i>Зимние с 28.12.2020 по 10.01.2021 – 14 дней</i>							
<i>Весенние с 22.03.2021 по 28.03.2021 – 7 дней</i>							
<i>Дополнительные каникулы для 1 классов с 08.02.2021 по 14.02.2021 – 7 дней</i>							

### Оценочные и методические материалы

*Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация и система оценивания* Методами мониторинга являются анкетирование, интервьюирование, тестирование, наблюдение, социометрия.

Программой предусмотрены наблюдение и контроль за развитием личности воспитанников, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики (рекомендации по использованию диагностических методик, анкет даны в приложении). Результаты диагностики, анкетные данные позволяют педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения в группе, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива воспитанников, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу. На начальном этапе обучения программой предусмотрено обязательное выявление интересов, склонностей, потребностей воспитанников, уровень мотивации, а также уровень творческой активности. В конце учебного года проводится повторная диагностика с использованием вышеуказанных методик с целью отслеживания динамики развития личности воспитанников.

*Итоговый контрольно-диагностический модуль:*

Итоговая диагностика проводится в апреле – мае.

Цель – определение уровня подготовки и уровня развития творческих способностей детей в конце обучения.

Формы проведения: открытое занятие; зачет – игра; зачет – викторина; отчетный концерт; присвоение знаков – звезд определенного достоинства.

Форма оценки результата обучающегося очень важна. Она должна быть конкретна и понятна детям, отражать реальный уровень их подготовки. Главное – побудить обучающегося к сознательному самосовершенствованию, воспитать умение оценивать свои достижения и видеть перспективу развития. Для фиксации

Схема мониторинга обучающихся  
Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающегося

*Дорогой, друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая.*

Пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации.

Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности.

Пункты 5, 6 – опыт творчества.

Пункты 7, 8 – опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта.

Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Обработка результатов:

Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)					
Знаю специальные термины, используемые на занятиях					
Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности					
Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог					
Научился самостоятельно выполнять творческие задания					
Умею воплощать свои творческие замыслы					
Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях					
Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач					
Научился получать информацию из разных источников					
Мои достижения в результате занятий					

### Список литературы

*Перечень литературы, рекомендуемый педагогам*

1. Белибихина Н.А. Патриотическое воспитание школьников. 5-11 классы. Устные журналы, тематические вечера, литературные композиции – Волгоград: Учитель, 2016. –129 с
2. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
3. Витовтова М.С. Патриотическое воспитание во внеурочной деятельности учителя / М.С. Витовтова // Народное образование.-2014. -№ 9.
4. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
5. Лутовинов, В.И. Патриотическое воспитание подрастающего поколения новой России. / Педагогика, 2015. – №3. – с. 52-56.
6. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание: система работы, конспекты уроков, разработки занятий. - Волгоград: Учитель, 2015 - 169 с.
7. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
8. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
9. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
- 10.«Патриот отечества» №9,2004 г.
- 11.Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
- 12.Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.
- 13.Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
- 14.Программа дополнительного образования «Зарница». Золотухин Д.В., Шапочкина Л.Ф. <https://uchitelya.com/obzh/24145-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zarnica.html>

*Перечень литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей*

1. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
2. «Патриот отечества» №9,2004 г.
3. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
4. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.

5. Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.
6. Программа дополнительного образования «Зарница». Золотухин Д.В., Шапочкина Л.Ф. <https://uchitelya.com/obzh/24145-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zarnica.html>

