

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье



Филиппова Е.В.

ПРОГРАММА «ЗАРНИЦА»

военно-спортивного кружка «Соколы Бердюжья»

Автор программы: учитель физической культуры МАОУ СОШ с. Бердюжье

Черемных Надежда Александровна

Название программы: «Соколы Бердюжья»

Сроки реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей в возрасте: 10-13 лет

Кружок работает 1 раз в неделю.

Всего 34 занятия за учебный год

с. Бердюжье

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Тематическое планирование
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

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. Школьники 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 2026 – 2027 учебный год.

Формы и режим занятий – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по 60 минут

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности – это участие в соревнованиях школьного и муниципального этапов, выезд на областные соревнования по «Зарнице 2.0».

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

Занятия проводятся не реже четырех дней в неделю. Продолжительность занятий для детей 10-13 лет 1 час.

- 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, поражение 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.

Количество часов.

Программа рассчитана на 68 часов в год по 2 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

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

Календарно-тематическое планирование кружка «Зарница»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование
			план	факт	
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	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1			Свисток, секундомер
5	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 3-4 минуты.	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	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1			Свисток, секундомер
10	Отработка строевых упражнений команды зарничников.	1			Свисток, секундомер
11	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1			Свисток, секундомер
12	Отработка строевых упражнений команды зарничников. Полоса препятствия.	1			Свисток, секундомер
13	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1			Свисток, секундомер
14	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1			Свисток, секундомер
15	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1			Свисток, секундомер
16	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1			Свисток, секундомер
17	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1			Свисток, секундомер
18	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1			Свисток, секундомер
19	Отработка строевых упражнений команды зарничников.	1			Свисток, секундомер
20	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1			Плакат
21	Разборка и сборка АК.	1			Макет АК
22	Снаряжение патронами магазина АК.	1			Свисток, секундомер
23	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1			Свисток, секундомер
24	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1			Плакат
25	Правила и техника прицеливания.	1			Плакат
26	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1			плац

27	Обучение метанию мяча. Техника и правила выполнения метания. Эстафета по кругу.	1			Свисток, секундомер
28	Провести тестирование в беге на 1500 метров. ОФП.	1			Свисток, секундомер
29	Шеренга. Одна, две шеренги. Практические занятия в строю.	1			плац
30	Строчная стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	1			плац
31	Правила оказания первой медицинской помощи. Остановка всех видов кровотечений	1			Плакат, стенды
32	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки.	1			Плакат, стенды
33	Первая медицинская помощь при травмах.	1			Плакат, стенды
34	Требования безопасности при проведении стрельб. Тактика стрельбы на соревнованиях.	1			Плакат, стенды
	Итого	64 ч			

Методическое обеспечение

1. Учебные плакаты:
 - Автомат Калашникова;
 - Транспортировка пострадавшего;
 - Первая медицинская помощь;
 - Укладка рюкзака;
 - Топографические условные знаки;
 - Строчная подготовка;
 - Огневая подготовка;
2. Условные знаки топографических карт и карт для спортивного ориентирования.
3. Образцы туристического снаряжения (личного)
4. Костюм ОЗК
5. Противогазы – 2 шт
6. Винтовка пневматическая
7. Туристическая палатка - 1 шт.

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. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004.
5. Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание: теория, опыт. - М.: Издательство Мысль, 1984 г.
6. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
7. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. - М.: Педагогика, 1982 г.
8. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. - М.: «Швиеса», 1976 г.
9. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение, 1978 г.

10. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971 г.
11. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975 г.
12. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.
13. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.
14. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.
15. «Патриот отечества» №9, 2004 г.
16. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.
17. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» № 6,2

Расписание спортивного кружка «ЗАРНИЦА»

День недели	Название секции	Время проведения	Классы	Преподаватели
Понедельник	«Зарница»	16.00 - 17.00	5-7 (девочки, мальчики)	Черемных Надежда Александровна

