

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49  
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии №49  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии №49



/Сёмочкина Ф.Ф./

Приказ № 170 от «01» 09 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель отделения дополнительного  
образования  
/Шпинок В.А./  
«31» августа 2022 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристско-краеведческой направленности

### Зарница

на 2022-2023 учебный год  
возраст обучающихся 11-15 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель: Кашаев Валентин Андреевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зарница» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами: - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ ( далее – Федеральный закон № 273);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.20. Устава ГБОУ гимназии № 49 Санкт-Петербурга;

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Содержание программы предполагает освоение учащимися основ спортивного ориентирования и туризма, военного дела и гражданской обороны, приемов первой медицинской помощи, знание национальных, культурных, географических, исторических и экологических особенностей области, воспитание гражданственности, чувства патриотизма и ответственности за судьбу Отечества, воспитание движения к ратному труду, готовности защищать Родину.

Программа определяет основные пути развития системы патриотического воспитания граждан, содержит систематизированное изложение концептуальных основ патриотического воспитания, обоснование его содержания в современных условиях. Она ориентирована на все социальные слои и возрастные группы граждан России.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Актуальность.**

В реформируемом российском государстве стратегическая цель социального развития сформирована как построение правового государства и гражданского общества. Следовательно, важнейшей задачей российского общества сегодня является воспитание гражданина и патриота. Решение практической задачи связано с включением подрастающего поколения в общественно значимую деятельность.

**Отличительные особенности программы:**

Занятия по медико-санитарной, туристской и общефизической подготовке, направленные на практическое применение в экстремальных ситуациях способствуют развитию у учащихся волевых и профессиональных качеств, формируют высокую психологическую устойчивость, готовность к выполнению сложных и ответственных задач в реальных жизненных ситуациях.

Игровая деятельность. Игра помогает в укреплении здоровья детей и подростков, их правильном физическом развитии, воспитывает у детей и подростков необходимые морально-волевые и физические качества. Особой популярностью пользуется детско- юношеская оборонно-спортивная и туристская игра «Зарница», позволяющая ребенку проверить себя на деле, стать защитником своих родных, близких, своего Отечества.

**Адресат программы:**

Программа ориентирована на учащихся 11-15 лет без специальной подготовки

**Сроки реализации программы:**

– Программа рассчитана на 216 часов за 3 года обучения (72 часа в год).

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

**Задачи :**

**Обучающие:**

- формирование умений и навыков, необходимых для армейской службы и действий в экстремальных ситуациях,
- знакомство с жизнью и деятельностью истинных сынов Отечества;
- выполнение различных упражнений по развитию силы и выносливости;
- обучение преодолению единой полосы препятствий и метание гранаты на дальность и точность попадания;
- формирование умения ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать различные инженерные заграждения.

**Развивающие:**

- формирование активной жизненной позиции,
- формирование морально-волевых качеств, в том числе и в преодолении трудностей,
- содействие удовлетворению интересов подростка в военной области;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

- воспитание подрастающего поколения на примерах героического прошлого нашей Родины;
- воспитание готовности к защите своей Родины,
- воспитание доброты и милосердия, развитие инициативы и самостоятельность, чувства коллективизма.

**Условия реализации программы**

Набор в тренировочные группы воспитанников проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача.

Возможность зачисления детей в группу второго и третьего годов обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача, сдачей тестов (контрольных нормативов) по общей и специальной подготовке.

**Наполняемость групп:**

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

**Режим занятий:**

Занятия групповые. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

**Формы занятий:**

- практические занятия (тренировки)
- лекции
- беседы
- товарищеские встречи

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая
- индивидуально-групповая

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивные и топографические карты.
2. Атласы и планы.
3. Серия видеоматериалов «Зарница-Школа безопасности»
4. Комплект специального оборудования на 15 человек.
5. Учебные автоматы и пневматическое оружие.
6. Средства защиты органов дыхания и кожи.
7. Приборы РХН.
8. Макеты учебных автоматов Калашникова.
9. Пневматические винтовки.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты**

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

### Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

### Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

## **Предметные результаты**

### **1 год обучения**

#### **Знать:**

- порядок первоначальной постановки граждан на воинский учёт;
- содержание и порядок обязательной подготовки граждан к военной службе, в том числе медицинского освидетельствования и обследования граждан, подлежащих первоначальной постановке на воинский учёт и призыву на военную службу;
- порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту;
- ответственность граждан за нарушение правил воинского учёта и за уклонение от прохождения военной службы по призыву;

#### **Иметь представление:**

- об особенностях прохождения военной службы в различных видах Вооружённых Сил Российской Федерации и других войсках;
- об основных мероприятиях Гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- о назначении, составе и принципах комплектования Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;
- о средствах поражения и их поражающих факторах;

#### **Владеть навыками:**

- пользования индивидуальными средствами защиты;
- оказания первой медицинской помощи;
- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;

### **2 год обучения**

**Знать:**

- требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- основные приемы строевой подготовки;
- приёмы защиты от оружия массового поражения.
- перечень воинских званий военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации и знаков различия;
- сущность исторических и боевых традиций русской армии и современных Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Иметь представление:**

- о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;
- о размещении и быте военнослужащих;
- об обязанностях военнослужащих;
- о здоровье военнослужащих и их здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье;
- о правилах противопожарной безопасности;

**Владеть навыками:**

- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;
- производить рабочую проверку снаряжения;
- подготовки туристского похода;
- организации быта в условиях лагеря;

**3 год обучения****Знать:**

- требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- основные приемы строевой подготовки;
- приёмы защиты от оружия массового поражения.
- перечень воинских званий военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации и знаков различия;
- сущность исторических и боевых традиций русской армии и современных Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Иметь представление:**

- о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;
- о размещении и быте военнослужащих;
- об обязанностях военнослужащих;
- о здоровье военнослужащих и их здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье;
- о правилах противопожарной безопасности;

**Владеть навыками:**

- выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;
- производить рабочую проверку снаряжения;
- подготовки туристского похода;
- организации быта в условиях лагеря;

**Учебно-тематическое планирование  
1 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------

		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
2.	<b>Пожарный дозор</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
3.	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
4.	<b>Гражданская оборона</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
5.	<b>Стрелковое многоборье</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
6.	<b>Готов к труду и обороне</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
7.	<b>Рукопашный бой</b>	В процессе занятия	8	<b>8</b>
8	<b>Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо</b>	В процессе занятия	8	<b>8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

### **Содержание программы**

#### **1. Пожарный дозор**

Боевое развертывание. Пожарная тревога. Узлы в пожарно-спасательных мероприятиях. Огнетушитель.

#### **2. Медико-санитарная подготовка**

Оказание доврачебной помощи при кровотечении. Оказание доврачебной помощи при травмах и переломах. Оказание доврачебной помощи при термических травмах. Мероприятия сердечно-легочной реанимации. Оказание доврачебной помощи при бытовых травмах и несчастных случаях.

#### **3. Гражданская оборона**

Надевание противогаза в составе отделения. Надевание противогаза на себя и на пострадавшего. Надевание общевойскового защитного костюма (ОЗК 1). Транспортировка пострадавшего различными способами

#### **4. Стрелковое многоборье**

Меткий стрелок (Пневматическая винтовка, Пистолет Макарова (ПМ), Автомат АКМ (АК-47)). Разборка сборка АКМ. Снаряжение магазина АК патронами

#### **5. Готов к труду и обороне.**

Сгибание разгибание рук в положении упор лежа. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине. Челночный бег. Силовое многоборье. Подтягивание на перекладине. Приседания.

## 6. Рукопашный бой

Комплекс формальных упражнений. Самостраховочные действия при падении. Приемы самообороны. Контрольное измерение силы удара

## 7. Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо

Смотр строя и песни. Равнение на знамена. История Отечества. Безопасное колесо.

### Учебно-тематическое планирование

2 год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b>	2	-	<b>2</b>
2.	<b>Пожарный дозор</b>	В процессе занятия	8	<b>8</b>
3.	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
4.	<b>Гражданская оборона</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
5.	<b>Стрелковое многоборье</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
6.	<b>Готов к труду и обороне</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
7.	<b>Рукопашный бой</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
8	<b>Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо</b>	В процессе занятия	6	<b>6</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

### Содержание программы

#### 1. Пожарный дозор

Боевое развертывание. Пожарная тревога. Узлы в пожарно-спасательных мероприятиях. Огнетушитель.

#### 2. Медико-санитарная подготовка

Оказание доврачебной помощи при кровотечении. Оказание доврачебной помощи при травмах и переломах. Оказание доврачебной помощи при термических травмах. Мероприятия сердечно-легочной реанимации. Оказание доврачебной помощи при бытовых травмах и несчастных случаях.

#### 3. Гражданская оборона

Надевание противогаза в составе отделения. Надевание противогаза на себя и на пострадавшего. Надевание общевойскового защитного костюма (ОЗК 1). Транспортировка пострадавшего различными способами

#### 4. Стрелковое многоборье

Меткий стрелок (Пневматическая винтовка, Пистолет Макарова (ПМ), Автомат АКМ (АК-47)). Разборка сборка АКМ. Снаряжение магазина АК патронами

#### 5. Готов к труду и обороне.

Сгибание разгибание рук в положении упор лежа. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине. Челночный бег. Силовое многоборье. Подтягивание на перекладине. Приседания.

#### 6. Рукопашный бой

Комплекс формальных упражнений. Самостраховочные действия при падении. Приемы самообороны. Контрольное измерение силы удара

#### 7. Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо

Смотр строя и песни. Равнение на знамена. История Отечества. Безопасное колесо.

### Учебно-тематическое планирование

#### 3 год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие.</b>	2	-	<b>2</b>
2.	<b>Пожарный дозор</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
3.	<b>Медико-санитарная подготовка</b>	В процессе занятия	8	<b>8</b>
4.	<b>Гражданская оборона</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
5.	<b>Стрелковое многоборье</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
6.	<b>Готов к труду и обороне</b>	В процессе занятия	12	<b>12</b>
7.	<b>Рукопашный бой</b>	В процессе занятия	10	<b>10</b>
8	<b>Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо</b>	В процессе занятия	8	<b>8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

## Содержание программы

### 1. Пожарный дозор

Боевое развертывание. Пожарная тревога. Узлы в пожарно-спасательных мероприятиях. Огнетушитель.

### 2. Медико-санитарная подготовка

Оказание доврачебной помощи при кровотечении. Оказание доврачебной помощи при травмах и переломах. Оказание доврачебной помощи при термических травмах. Мероприятия сердечно-легочной реанимации. Оказание доврачебной помощи при бытовых травмах и несчастных случаях.

### 3. Гражданская оборона

Надевание противогаза в составе отделения. Надевание противогаза на себя и на пострадавшего. Надевание общевойскового защитного костюма (ОЗК 1). Транспортировка пострадавшего различными способами

### 4. Стрелковое многоборье

Меткий стрелок (Пневматическая винтовка, Пистолет Макарова (ПМ), Автомат АКМ (АК-47)). Разборка сборка АКМ. Снаряжение магазина АК патронами

### 5. Готов к труду и обороне.

Сгибание разгибание рук в положении упор лежа. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине. Челночный бег. Силовое многоборье. Подтягивание на перекладине. Приседания.

### 6. Рукопашный бой

Комплекс формальных упражнений. Самостраховочные действия при падении. Приемы самообороны. Контрольное измерение силы удара

### 7. Строевая подготовка, история отечества, безопасное колесо

Смотр строя и песни. Равнение на знамена. История Отечества. Безопасное колесо.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или

## Оценочные и методические материалы

- словесные (лекции, беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной работы);
- наглядные (демонстрация, показ приемов работы, работа по заданиям, просмотр видеоматериалов);
- игровые;
- практические (упражнения);
- решение проблемных задач;
- использования ИКТ (просмотр видеоматериалов, поиск информации в Интернет)

### Способы проверки результатов:

- опрос ;
- тестирование;

Тесты и опрос проводятся в течение учебного года. Итоги подводятся в заключительном занятии.

### Педагогическая диагностика предполагает:

- личные беседы с детьми и их родителями;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных и соревновательных мероприятий;

### Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итогового награждения
- участие в соревнованиях

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально
- психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3. Практические:

-упражнение;

-игра;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4. Стимулирующие:

-соревнование;

-поощрение,

### **Информационные источники**

#### **Для учителя**

1. Стемпиньская Я. Первая помощь при несчастных случаях», М., ФИС, 1998 г.

2. Баленко СВ. «Школа выживания» 1992г.

3. Библиотечка по защите населения от "Часовник", М., Папирус, 1998г.

4. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях среды» М., Мысль, 1980г.

5. Анатолий Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций», Издательство «Зеркало», М. 1994 г.

6. Трайнев В.А. Методы игрового обучения и интенсивные учебные процессы., М.

7. Н.В.Мазыкина «Вперед юноармейцы»М. Минобразование, 2002г.

8. ПрухаКарел «Военизированные игры на местности» М. ДОСААФ, 1979г

9. А.Г.Маслов, В.Н Латчук, ОБЖ, комплект учебников, М. Дрофа, 1999г.

10. А.Г.Маслов «Школа безопасности» .М.,ГИЦ, 2000г.

11. Цвилюк Г. «Школа безопасности».М.,Образование, 1997г.

12. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.

13. М.И. Гоголев «Основы медицинских знаний учащихся», М. «Просвещение», 1991 г.

14. О.Е. Шарова «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами»

#### **Для учащихся:**

1. Мишин Н.В. ОБЖ, комплект учебников, М. АСТ, 2000г

2. Волович В.Г. «С природой один на один» М., Воениздат, 1989г.

3. ГостюшкинА.В. «Азбука выживания» М., Знание, 1996г.

4. ГостюшкинА.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М., Зеркало. 1994г

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

Печатью Г. Древетца / Древетца

\_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ рабочих

Программе

Директор ГБОУ гимназия № 49

Ф. Ф. Семочкина

