

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бабаевская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании педагогического
совета протокол № 1 от 28.08.2025 г.



Согласую Директор
«Бабаевская сош №1»
Виноградова
28.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
направленность: физкультурно-спортивная
«Юный зарничник»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
срок реализации программы 1 год.

Землянкина Мария Александровна
учитель физической культуры

Г.Бабаево 2025 год.

1. Пояснительная записка

Программа «Юный зарничник» составлена на основе следующих нормативных документов:

Данная программа реализуется с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности

Новизна, актуальность.

Навыки юнармейских специальностей обучающиеся получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Педагогическая целесообразность – данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры, спорта и оздоровления.

Цель: всестороннее развитие личности и формирование активной гражданской позиции обучающихся в процессе начальной военной, военно-технической, физической и морально-психологической подготовки. **Задачи:**

Обучающие:

- формировать навыки строевой и стрелковой подготовки;
- изучать теоретические основы действия в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, автономного существования в природе, оказания первой медицинской помощи;
- формировать практические навыки действия в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способности оказания первой медицинской помощи;
- готовить к действиям в условиях автономного существования в природе;
- совершенствовать знания по правилам дорожного движения и мерам противопожарной безопасности;

- давать представление об основных этапах истории российской армии, ее структуре и значении в наши дни;
- создавать условия для формирования навыков общей физической подготовки.
- **Развивающие:**
- развивать умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - развивать навыки самооценки и самоконтроля;
- способствовать развитию навыков командного взаимодействия и командных решений.
- **Воспитательные:**
- воспитывать потребность выполнения этических, нравственных норм общества;
- воспитывать гражданственность, уважение к традициям и истории Отечества;
- развивать ответственность, инициативу, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость в преодолении трудностей;
- воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Программа рассчитана на 1 год.

Возраст обучающихся - 8-18 лет.

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Количество обучающихся в группе : от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Уровень программы стартовый.

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак. часу

Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы занятий

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, конкурсы, познавательные экскурсии. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательность изучения тем.

Основная форма занятий – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики. Занятия с преобладанием теории проводятся в учебном кабинете, оснащённом всеми необходимыми учебно-методическими и наглядными пособиями, дидактическим материалом.

Практико-ориентированные занятия проводятся в спортивном зале, на строевом плацу, стадионе, полосе препятствий, стрелковом тире, открытой местности.

На занятиях интегрировано используются различные методы обучения: словесные (объяснение, рассказ, беседа), наглядные (показ), практические (тренировка), контроля (тест, зачёт, соревнование, игра).

Словесные методы:

☞ объяснение - это вид устного изложения, в котором раскрываются новые понятия, термины, устанавливаются причинно-следственные связи и зависимости, закономерности, т.е. раскрывается логическая природа того или иного явления (прямое, не прямое, инструктивное);

☞ рассказ - это форма изложения учебного материала, которая носит преимущественно описательный характер (сюжетный, иллюстративный, информационный);

☞ беседа - форма овладения учащимися информацией в вопросно-ответном рассуждении, в диалоговом общении. Типы беседы: катехизическая (предполагает в ответах учащихся репродуктивную деятельность) и эвристическая (предполагает продуктивную, творческую деятельность). Эвристическая беседа является главным условием развития учащихся при

диалогическом методе учения. Ее основные признаки: учащиеся осознают цель беседы; в беседе все вопросы подобраны так, что учащиеся имеют возможность догадаться или сделать самостоятельное заключение; в беседе предусмотрены простые и сложные вопросы, последние формулируются как задачи, а в них выделяются наиболее частные вопросы; после решения каждого вопроса задачи следует заключение педагога, подведение результата работы.

Наглядные методы:

 показ - непосредственное воспроизведение педагогом способов и приемов деятельности.

Практические методы:

 тренировка - метод практико-ориентированной деятельности, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений, основанный на многократном повторении, отработке приемов и видов деятельности.



Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2	0	Беседа/ Анализ предложенных ситуаций
I	Безопасность и защита в ЧС.	3	1	2	
2.	Основы медицинских знаний.	5	1	4	Соревнования/ тестирование
3.	Гражданская оборона.	5	1	4	Соревнования/ опрос
4.	Противопожарная безопасность.	5	1	4	Соревнования /тестирование
5.	«Дорога без опасности».	2		2	Соревнования/ практические задания
II	Автономное существование в природе.	3	1	2	
6.	Вынужденная смена климатогеографических условий.	2	1	1	Беседа/зачёт
7.	Правила поведения в ситуации вынужденной автономии.	2	1	1	Соревнования/ тест
8.	Топография и ориентирование.	5	1	4	Соревнования/ практические задания
9.	Туристская подготовка.	5		5	Соревнования/ практические задания/поход
III	Оборонно-спортивная подготовка.	8		8	

10.	Прикладная физическая подготовка.	5		5	Соревнования/ нормативы
11.	Основы стрельбы.	5	1	4	Соревнования/ нормативы
12.	Строевая подготовка.	8		8	Соревнования/ практические задания
IV	Изучение истории российской армии.	1	1		
13.	История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.	1	1		Беседа/зачёт
14.	Итоговое занятие.	1		1	Контрольное задание.
	Итого:	68	13	55	

Содержание программы

1.Безопасность и защита в ЧС.

Основы медико-санитарной подготовки:

Теоретическая часть: «Медико-санитарная подготовка» Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни. Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.

Практическая часть: Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал. Правила и способы наложения повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. Оказание пострадавшему первой медицинской помощи при ранении черепа и мозга, в грудную клетку и живот. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Понятие о травматическом токсикозе и его признаки.

Практическая часть: Наложение повязок на голову, грудь, живот, промежность, верхние и нижние конечности. Оказание первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

Гражданская оборона:

Теоретическая часть: Задачи медицинской службы Гражданской обороны. Работа в очагах химического поражения и очагах сильнодействующих ядовитых веществ. Физические и токсикологические свойства основных аварийно-химических опасных веществ (АХОВ хлор, аммиак), правила поведения на заражённой местности. Средства индивидуальной защиты населения.

Практическая часть: Выбор средства защиты и необходимый раствор в зависимости от вида АХОВ. Преодоление «заражённого» участка местности в зависимости от физических свойств химически опасных веществ. Основы безопасного дорожного движения

Теоретическая часть: Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Правила движения пешеходов. Где и как переходить улицу и дорогу Регулируемый и нерегулируемый перекресток. Правила движения велосипедиста.

Практическая часть: Фигурное вождение велосипеда. Выполнение упражнений: «Змейка», «Слалом», «Качели».

2. Автономное существование в природе.

Изучение правил поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии. Построение тактики выживания. Изучение особенностей автономного поведения в различных климатических условиях. Значение туристической подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде. Изучение условных знаков, топографических карт.

Практическая часть: Отработка ситуационных задач при попадании в автономную среду. Туристический поход. Практическая часть: Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски).

3. Оборонно-спортивная подготовка.

Теоретическая часть: Техника выполнения основных нормативов: бег на короткую и длинные дистанции, отжимания/подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вниз с гимнастической скамьи, бег по пересеченной местности. Техника выполнения выстрела. Инструктаж по технике безопасности при обращении с пневматической винтовкой и электронного оружия.

Изучение строевой подготовки.

Отработка строевых навыков и строевых команд. Строевые команды направо, налево, кругом, перестроение. Действия командира отряда.

Практическая часть: Тренировки по спортивной подготовке: бег на дистанции, упражнения на силовую подготовку отжимания/подтягивания и др.

Тренировка в изготовке к стрельбе. Тренировка в стрельбе с упора.

Тренировка в стрельбе лежа. Неполная разборка-сборка АК-74.

Отработка строевых навыков и строевых команд. Отработка строевых команд: направо, налево, кругом, повороты в движении, перестроения из одной колонны в две и др.

4. Изучение истории российской армии.

Теоретическая часть: Блок «Во славу отечества»: занятие «Военная теория»; занятия «Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»; Военно-историческая подготовка занятия «Великие полководцы России», «Уставы. Виды уставов»; занятие «Дни воинской славы России», История развития российской армии: от княжеских дружин до реформ Петра I.

Практическая часть: Просмотр презентации «Уставы вооружённых сил РФ».

Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы учреждения на 2025-2026 учебный год.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Дела	Ориентировочное время проведения
День Знаний: -торжественная линейка -урок мира	1 сентября

День пожилого человека: -изготовление поздравительных открыток для ветеранов	Октябрь
День учителя: -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «От сердца к сердцу!» для учителей	Октябрь
День матери: -выставка рисунков -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «За всё тебя благодарю!»	Ноябрь
Новый год: -новогодний бал	Декабрь
День Святого Валентина: -почта поздравлений -конкурсно-игровая программа	Февраль
Месячник защитника Отечества: -изготовление поздравительных открыток -смотр строя и песни -акция «Подарок солдату» -спортивные соревнования «Смелые, сильные, ловкие...»	Февраль
Международный женский день: -конкурс плакатов -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «Весеннее настроение!» - конкурсно-игровая программа	Март
Конкурс чтецов «Весенние голоса»	Март-апрель
День Победы: -вахта памяти -митинг -«Бессмертный полк» -концертная программа «Во имя мира!»	Май

Структура образовательного процесса

Структура занятий включает вводную, основную и заключительную части.

Планируемый результат.

Личностные результаты по программе включают:

- выполнение этических и нравственных норм;
- активная гражданская позиция, уважение традиций и истории нашей Родины;
- устойчивое проявление таких качеств, как ответственность, инициативность, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость; соблюдение основных принципов здорового образа жизни; - проявление высокой экологической культуры.

Метапредметные результаты:

- способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
- высокий уровень самоконтроля;
- развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом.
- Предметные результаты:
- овладение навыками строевой и стрелковой подготовки;
- чёткие представления о действиях в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способах автономного существования в природе и оказания первой медицинской помощи;
- практические навыки действия в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, оказания первой медицинской помощи;
- знания правил дорожного движения и пожарной безопасности;
- сформированные представления об этапах развития вооружённых сил и военной истории России;
- овладение комплексами общей физической подготовки.

Методы контроля:

- ☞ опрос, зачёт;
- ☞ контрольное занятие;
- ☞ самостоятельная работа;

Основные формы итогового контроля

- выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы; - контрольного задания на итоговом занятии;
- участия в школьных, районных и городских соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, медико-санитарной и строевой подготовке, стрельбе и пожарной безопасности, финале межрегиональных игр «Зарница» и «Школа безопасности», всероссийских слетах, конкурсах гражданского и военнопатриотического направления.

Система оценки результатов освоения программы:

Результаты участия в муниципальном этапе игры «Зарницы» (март, апрель, май)

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения по данной программе включает:

- входной контроль (определение начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся);
- текущий контроль (в течение года);
- промежуточный контроль (в конце первого года обучения);
- итоговый контроль (по итогам реализации программ)

Методическое обеспечение программы

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом.

Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой; - соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: – в целом; – по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся

Материально - техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал; - учебный кабинет;
- ноутбук или компьютер;
- пожарно-техническое вооружение – 1 комплект;
- макет огнетушителя – 3 шт.;
- приборы химической и радиационной разведки – 2 шт.;
- ОЗК – 3 шт.;
- ГП-5 – 20 шт.;
- макет АК-74 – 1 шт.;
- магазин с патронами АК-74 – 3 шт.;
- плакаты по стрелковой подготовке, ПДД, строевой и медико-санитарной подготовке – 10 шт.;
- медицинская аптечка, шины, жгуты, бинты, стерильные салфетки - по 10 шт.;
- тренажёр «Максим» - 1 шт.;
- туристское снаряжение (палатки-4 шт.), костровый набор (1 шт.), топор, пила, тент от дождя(2 шт.);
- личное туристское снаряжение на каждого (15 шт.) - рюкзак, спальный мешок, коврик туристский;
- специальное туристское снаряжение на каждого (15 шт.) - веревки, карабины, страховочные системы, каски;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки и др.) по 20 шт.;
- призмы контрольных пунктов - 25 шт.;
- карты спортивного ориентирования - 50 шт.;- компасы - 20 шт.;
- канцелярские принадлежности (на каждого);
- полотно для носилок - 1 шт.;
- слезоточивый газ - 6 шт.; - кочки - 10 шт.;
- секундомер - 1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры образования в рамках его должностных обязанностей

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№п/п	Этапы образовательного процесса	сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного года	34 учебных недели
3	Периодичность занятий	2 раза в неделю по 1 часу
4	Продолжительность одного часа	40 минут
5	Перерыв между занятиями	-

6	Дополнительные дни отдыха	3,4 ноября 2025 г, 31 декабря 2025 г., 1-11 января 2026 г, 23 февраля 2026г, 8 марта 2026г., 1 мая 2026г., 9 мая 2026г.
7	Реализация программы	Сентябрь май (68 часов)
8	Итоговый контроль	Май

Литература для педагогов и обучающихся :

1. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
2. Федеральный Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
3. Ю.Я. Леонтьев, М.Б. Астапов. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9-11-х классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края. Краснодар. ООО «Кубаньпечать» 2000г.;
4. М.Б. Астапов, Е.П. Душин. Сборник нормативных документов по физической подготовленности допризывной молодежи для образовательных учреждений края. Краснодар. ООО «Просвещение-Юг» 2002г.;
5. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу Основы безопасности жизнедеятельности. Москва. «Просвещение» 2001г.;
6. Боевой Устав сухопутных войск ч.3 (взвод, отделение, танк).
7. П.В. Босенко. Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова и 5,45-мм ручным пулеметам Калашникова. Москва. Военное издательство 2001г.;
8. Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва. Военное издательство 1985 г.;
9. Н.М. Коршунов, В.И. Александров. Программа боевой подготовки мотострелковых подразделений. Москва. Военное издательство 1995г.;
10. А.И. Скородумов. Методические рекомендации по организации и методике проведения занятий по боевой подготовке в мотострелковых и танковых подразделениях. Москва. ООО «Каталит» 2004г.;
11. А.В. Квашнин, А.И. Скородумов. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков вооруженных сил Российской Федерации. Москва. Военное издательство 2003г.;
12. А.В. Орлов. Наставление по физической подготовке в Советской армии и военно-морском флоте (НФП-87). Москва. Военное издательство 1987г.;
13. А. Платонов. Сорока В.Г. Следопытство. Методическое пособие. Москва, МВПККУ КГБ СССР им Моссовета, 1981 г.
14. Учебник Пограничника . Москва 1965 г.
15. А.Я. Бужак. Краткий исторический очерк «85 лет на страже южных рубежей».г. Ростов-на-Дону. «Военный вестник СКВО» 2003г.;
16. В.С. Родиченко. Олимпийский учебник студента. Москва. «Советский спорт» 2004г..