

Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район, ст.Алексее - Тенгинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
имени Долженко Василия Фроловича

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол №1  
от 27 августа 2021 года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.В.Белова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Военно-спортивного кружка «Зарница»  
Уровень образования основное общее образование , 5-11 классы  
Количество часов 136  
Учитель Лабинцев Михаил Александрович

**Программа разработана на основе авторской программы кружка  
«Зарница» учителя МБОУ СОШ №66 г.Краснодара Капранова Р.С.**

## **1. 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 течение 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.

**Формы и режим занятий** – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала два раза в неделю по два часа.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** – это выезды на районные и зональные соревнования по «Зарнице».

**Программа разработана на основе:** воспитательной программы МБОУ «СОШ №12» и авторской программы учителя физической культуры МБОУ «СОШ №66» г.Краснодара Капранова Р.С.

## **2. Содержание программы**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий по 2 часа.

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 136 часов в год по 4 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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КРУЖКА «ЗАРНИЦА»**

№ п /п	Тема занятия	Кол-во часов	
		автор- ская	рабочая
1	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	1
2	Провести учёт по прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1	1
3	Совершенствование навыков метания. Провести бег на выносливость 4 минуты.	1	1
4	Развитие координатных способностей: челночный бег 3*10 метров, Игры на местности.	1	1
5	Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой".	1	1
6	Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка.	1	1
7	Провести учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1	1
8	Учить метания мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1	1
9	Бивуак. Установка палатки.	1	1
10	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	1	1

	Подвижные игры на местности.		
11	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	1
12	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	1
13	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	1
14	Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту.	1	1
15	Провести учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности.	1	1
16	Развитие выносливости в беге на 100 метров: 200 бежать + 200 идти. Обучить правильному дыханию. Развитие силы.	1	1
17	Совершенствование строевых упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Игры и эстафеты с элементами метания.	1	1
18	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1	1
19	Знакомство с компасом. Нахождение магнитного азимута.	1	1

20	Развитие ловкости в эстафетах. Подвижные игры на местности.	1	1
21	Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения.	1	1
22	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств.	1	1
23	Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальности.	1	1
24	Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	1
25	Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.	1	1
26	Провести командную игру - эстафету с набивным мячом (1кг). Силовые упражнения на перекладине.	1	1
27	Правила и техника разведения костра.	1	1
28	Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4 способом дробления и сведения. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1	1
29	Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	1	1
30	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	1	1
31	Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках.	1	1

32	Общая физическая подготовка, толкание набивных мячей.	1	1
33	Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	1	1
34	Развитие равновесия в эстафетах и играх.	1	1
35	Знакомство с материальной частью автомата Калашникова.	1	1
36	Развитие скоростных качеств в круговой эстафете. Ловля теннисного мяча в парах: развитие ловкости и быстроты реакции.	1	1
37	Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	1	1
38	Развитие координационных способностей в челночном беге (3*10; 10*10). Строевые упражнения. Подвижная игра на местности.	1	1
39	Провести командную игру на местности с элементами марш-броска.	1	1
40	Разборка и сборка АК.	1	1
41	Снаряжение патронами магазина АК.	1	1
42	Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка.	1	1
43	Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	1	1
44	Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии.	1	1
45	Прохождение полосы препятствий в	1	1



	зале. Упражнения в висах и упорах.		
46	Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	1	1
47	Ознакомление с пневматической винтовкой. Техника безопасности.	1	1
48	Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	1	1
49	Провести тестирование по подтягиванию и отжиманию.	1	1
50	Провести тестирование по челночному бегу 3*10 метров. Строевая подготовка.	1	1
51	Правила и техника прицеливания.	1	1
52	Огневая подготовка.	1	1
53	Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы. ОФП.	1	1
54	Подвижная командная игра "Взятие крепости", развивающая основные двигательные качества.	1	1
55	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 3. Подвижная игра с мячом.	1	1
56	Совершенствование прыжков в высоту. Силовые упражнения на рукоходе.	1	1
57	Провести тестирование в беге , в течении 6 минут. ОФП.	1	1
58	Обучение метанию мяча с разбега. Техника и правила выполнения	1	1

	метания. Эстафета по кругу.		
59	Провести тестирование в беге на 1500 метров. ОФП.	1	1
60	Огневая подготовка. Выбор точки прицеливания.	1	1
61	Строевая подготовка: движение в колонне по 3 с песней. Метание мяча в цель.	1	1
62	Подвижная игра на местности. ОФП.	1	1
63	Провести тестирование в прыжках в длину с разбега. Ловля и передача мяча в движении.	1	1
64	Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание.	1	1
65	Совершенствование дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	1	1
66	Провести тестирование в 6-ти минутном беге. ОФП.	1	1
67	Силовая подготовка. Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	1	1
68	Чтение топографических знаков.	1	1
69	Строевая подготовка. Дать определение строевой подготовки.	1	1
70	Строй и управление ими.	1	1
71	Строй. Строевой расчет.	1	1
72	Шеренга. Одна, две шеренги.	1	1
73	Линия машин. Строй взвода на	1	1

	машинах.		
74	Фланг. Левый, правый фланг.	1	1
75	Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать».	1	1
76	Тыльная сторона строя.	1	1
77	Интервал. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами, подразделениями и частями).	1	1
78	Дистанция. Расчет в глубину между военнослужащими и машинами.	1	1
79	Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	1	1
80	Двухшереножный строй. Практические занятия в строю.	1	1
81	Сомкнутый строй.	1	1
82	Разомкнутый строй .	1	1
83	Колонна. Комплексное передвижение.	1	1
84	Походный строй. Отделение в походном строю.	1	1
85	Направляющий в походном строю.	1	1
86	Замыкающий в походном строю.	1	1
87	Строевые приемы и движения без оружия.	1	1
88	Строевая стройка. Команды. Выполнение воинского приветствия.	1	1
89	Ручные гранаты.	1	1
90	Метание ручных осколочных и противотанковых гранат.	1	1

91	Метание гранат из траншей и окопов.	1	1
92	Метание гранат из положения лежа.	1	1
93	Метание гранат в движении.	1	1
94	Тактика использования гранаты Ф-1.	1	1
95	Военнослужащий – защитник Отечества.	1	1
96	Честь и достоинство воина Вооруженных сил.	1	1
97	Основные виды воинской деятель- ности и их особенностей.	1	1
98	Учебно-боевая подготовка.	1	1
99	Служебно - боевая деятельность.	1	1
100	Правила оказания первой медицин-- ской помощи.	1	1
101	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1	1
102	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	1
103	Остановка всех видов кровотечений.	1	1
104	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки.	1	1
105	Первая медицинская помощь при травмах.	1	1
106	Подготовка разведчика к действиям в тылу противника.	1	1
107	Техника скрытного и бесшумного передвижения и маскировка развед- чиков в тылу противника.	1	1

108	Наблюдение.	1	1
109	Поиск.	1	1
110	Налет.	1	1
111	Засада.	1	1
112	Диверсия.	1	1
113	Марш и передвижение в тылу противника.	1	1
114	Отрыв от противника, преследующего с собаками.	1	1
115	Пистолеты и техника стрельбы из них.	1	1
116	Снайперские винтовки.	1	1
117	Пулеметы.	1	1
118	Реактивная противотанковая граната РПГ-26.	1	1
119	Автоматический гранатомет на станке АГС-17 «Пламя».	1	1
120	Подствольные гранатометы.	1	1
121	Нож разведчика стреляющий НРС-2.	1	1
122	Задержки при стрельбе и способы их устранения.	1	1
123	Уход за вооружением, его хранение и сбережение.	1	1
124	Некоторые сведения по основам стрельбы из стрелкового оружия.	1	1
125	Проверка боя и приведение к нормальному бою стрелкового оружия.	1	1
126	Требования безопасности при	1	1

	проведении стрельб.		
127	Специальная подготовка стрелка - спортсмена.	1	1
128	Психология чемпиона. Секреты мастерства.	1	1
129	Темп стрельбы.	1	1
130	Уход за автоматом, его хранение и бережение.	1	1
131	Приемы и правила стрельбы из автомата.	1	1
132	Этапы подготовки стрелка.	1	1
133	Тактика стрельбы на соревнованиях.	1	1
134	Описание базовой тренировки стрельбы из винтовки стоя.	1	1
135	Самоучитель стрельбы на стенде и на охоте.	1	1
136	Дыхание и спуск курка в стрельбе из винтовки и пистолета.	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>136</b>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей музыки, ОБЖ, технологии, ИЗО, физкультуры МБОУ «СОШ № 12» от «27»августа 2021г. № 1  
\_\_\_\_\_ Т.В.Бурносова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е.А. Белова  
«27»августа 2021 года