

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»  
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Часовская средняя общеобразовательная школа»  
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение**

**РАССМОТРЕНО**

На методическом совете  
протокол №1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Карманова Е.И.  
приказ №203 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Зарница»**

Срок реализации: 1 год (5-9 класс)

Составитель: Размыслова В.Н.,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Зарница» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №287 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2023г.).

Программа внеурочной деятельности «Зарница» имеет социально-педагогическую, военно - патриотическую направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

- 1) Участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;
- 2) Всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) Повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
- 4) Сохранение и приумножение патриотических традиций.

### **Актуальность.**

Программа «Зарница» является частью патриотического воспитания. В настоящее время необходимо и важно воспитывать в молодежи такие качества, как патриотизм, любовь к Родине, готовность посвятить свою жизнь служению ей, защите ее завоеваний – все это является одним из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленных в Законе «Об образовании».

В целях реализации вышеназванных принципов важнейшая из воспитательных возможностей программы курса заключается в развитии у воспитанников гражданского отношения к спортивно-оздоровительной стороне жизни, физической культуре, к себе как здоровым и закаленным гражданам общества, готовым к труду и обороне Отечества.

Данная программа помогает выработать быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Укрепление этих качеств, приобщение к физической культуре происходит одновременно с общественно-политическим, умственным, нравственным и художественно-эстетическим развитием.

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю для учащихся 5 – 9 классов.

**Основная цель программы** – совершенствование гражданского и патриотического воспитания детей подростков.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- применять меры безопасности во время занятий, слетов, соревнований;
- знать воинские традиции Советской и российской армии;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях в чрезвычайных ситуациях;
- ориентироваться на местности;
- организация привала и ночлега в полевых условиях;
- выполнять сборку-разборку автомата АК-74;
- знать и выполнять элементы строя и обязанности в строю.

### **Личностные:**

- приобщать к боевым и трудовым традициям российской и советской армии, разъяснять истоки героизма и самоотверженности российского народа;
- воспитывать гордость за подвиги разных поколений защитников Отечества и стремление подражать им;
- создавать условия для физического, психического, нравственного развития учащихся.

### **Метапредметные:**

- организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и членами команды;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение на основе согласования позиций и учета интересов.

Работа курса внеурочной деятельности «Зарница» может стать воспитывающей, развивающей деятельностью для школьников, помочь в организации работы по воспитанию патриотизма.

### **Критерии эффективности программы:**

- степень участия детей в мероприятиях, кружках, соревнованиях и т.д.;
- мотивация детей на различные виды деятельности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:** в том, что она позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание. Особенностью программы является её вариативность: возможность свободно планировать и изменять порядок изучения тем; связывать изучение отдельных тем с особенностями местных условий; отводится большое количество времени для использования учителем разнообразных форм и методов организации учебного процесса и для творческой деятельности детей.

**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.

**Формы и режим занятий** – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала один раз в неделю по одному часу.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности** – это выезды на районные соревнования по «Зарнице», «Юнармейский триатлон», «Победа».

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты обучения:**

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

**Предметные результаты обучения:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения, формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

- неполная разборка и сборка автомата Калашникова;
- экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение выполнять строевую подготовку, огневую подготовку, медицинскую подготовку;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

### **Метапредметные результаты обучения:**

#### **Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### **Познавательные УУД:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий строевую, огневую, медицинскую подготовку в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли

**Срок реализации программы** 1 год, в состав группы входят юноши и девушки в возрасте 10 – 16 лет из юнармейского отряда, количество обучающихся в группе 15 человек, набор детей в группу – свободный, форма занятий – групповые и индивидуальные, продолжительность занятий – 40 минут.

### **Метапредметные**

Обучающиеся сформируют и разовьют умения

#### *Регулятивные:*

- определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;
- адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости вносить коррективы;
- находить достаточные средства для решения учебных задач;

#### *Познавательные:*

- делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- организовывать проектно-исследовательскую деятельность;
- находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

#### *Коммуникативные:*

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;
- осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- адекватно использовать
- соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Военно-историческая подготовка (6 часов)**

История России и Советского Союза. Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны. Дети-герои Великой Отечественной войны. Просмотр кинофильмов на военную тематику. Основные битвы Великой Отечественной войны. Города – Герои.

### **Раздел 2. Огневая подготовка (4 часов)**

Вооружение и боевая техника в годы ВОВ. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Приемы и правила стрельбы. Производства стрельбы. Стрельба из положения сидя, стоя, лежа.

### **Раздел 3. Основы военно-технической и специальной подготовки (6 часа)**

Ученые и конструкторы оружия Победы. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Сборка и разборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина автомата Калашникова.

### **Раздел 4. Строевая подготовка (6 часов)**

Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте. Строевой шаг. Выполнение воинского приветствия. Развернутый строй отделения. Одиночная строевая подготовка. Строевая подготовка отделения.

### **Раздел 5. Топографическая и туристическая подготовка (4 часа)**

Определение азимутов на местные предметы, по карте и движение по азимуту. Работа с компасом. Топографическая карта. Условные знаки. Разведение костра и установка палатки, туристические узлы. Прохождение туристической полосы препятствий.

### **Раздел 6. Прикладная физическая подготовка. (4 часа)**

Упражнения для развития общей выносливости. Тренировка в преодолении полосы препятствий по элементам. Силовая подготовка. Упражнения для развития силы мышц. Кроссовая подготовка.

### **Раздел 7. Медицинская подготовка (3 часа)**

Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка «раненых».

### **Раздел 8. Средства индивидуальной защиты (1 час)**

Радиационная, химическая, биологическая защита.

### **Раздел 9. Итоговый контроль. Теоретические и практические знания.**

## Учебный план

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Военно-историческая подготовка	2		4	Ответы во время беседы
2.	Огневая подготовка	-	4	4	Техническая подготовка
3.	Основы военно-технической и специальной подготовки	-	6	6	Техническая подготовка
4.	Строевая подготовка	-	6	6	Техническая подготовка
5.	Топографическая и туристическая подготовка	1	3	4	Техническая подготовка
6.	Прикладная физическая подготовка	-	4	4	Техническая подготовка
7.	Медицинская подготовка	-	3	3	Текущий
8.	Средства индивидуальной защиты	-	1	1	Текущий
9.	Итоговый контроль	0,5	0,5	1	Итоговый
	<b>Итого</b>	3	32	34	

### Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ раздела	Наименование раздела, темы, урока	Количество учебных часов
<b>Раздел 1. Военно – историческая подготовка (4 часа)</b>		
1	История России и Советского Союза. Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны.	1
2	Основные битвы Великой Отечественной войны. Города – Герои.	1
3	Дети-герои Великой Отечественной войны.	1
4	Просмотр отрывков из военных кинофильмов	1
<b>Раздел 2. Огневая подготовка (4 часа)</b>		
5	Вооружение и боевая техника в годы ВОВ.	1
6	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия.	1



7	Приемы и правила стрельбы. Производства стрельбы.	1
8	Стрельба из положения сидя, стоя, лежа.	1
<b>Раздел 3. Основы военно-технической и специальной подготовки (6 часов)</b>		
9	Ученые и конструкторы оружия Победы. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.	1
10	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	1
11	Сборка и разборка автомата Калашникова.	2
12	Снаряжение магазина автомата Калашникова.	2
<b>Раздел 4. Строевая подготовка (6 часов)</b>		
13	Строевая стойка (выполнение команд «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»). Повороты на месте.	1
14	Строевой шаг.	2
15	Выполнение воинского приветствия.	1
16	Одиночная строевая подготовка. Строевая подготовка отделения.	2
<b>Раздел 5. Топографическая и туристическая подготовка (4 часа)</b>		
17	Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту. Работа с компасом.	1
18	Топографическая карта. Условные знаки.	1
19	Разведение костра и установка палатки, туристические узлы.	1
20	Прохождение туристической полосы препятствий	1
<b>Раздел 6. Прикладная физическая подготовка. (4 часа)</b>		
21	Упражнения для развития общей выносливости.	1
22	Тренировка в преодолении полосы препятствий по элементам.	1
23	Силовая подготовка. Упражнения для развития силы мышц.	1
24	Кроссовая подготовка	1
<b>Раздел 7. Медицинская подготовка (3 часа)</b>		
25	Оказание первой медицинской помощи.	2
26	Транспортировка пострадавших.	1
<b>Раздел 8. Средства индивидуальной защиты (1 час)</b>		
27	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1
<b>Раздел 9. Итоговый контроль</b>		
29	Проверка теоретических и практических навыков.	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Оборудование и приборы**

1. Комплект видеофильмов по тематике обучения.
2. Комплект слайдов по темам обучения.
3. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
4. Винтовка пневматическая.
5. Макет автомата Калашников для разборки-сборки, магазин АК с патронами.
6. Мишени.
7. Фильтрующие противогазы ГП-7, ОЗК, ватно-марлевые повязки.
8. Карты для ориентирования.
9. Компас.
10. Курвиметр.
11. Аптечка первой медицинской помощи, шины, робот-тренажер «Гоша».
12. Маты гимнастические.
13. Нестандартное гимнастическое оборудование.
14. Секундомер.
15. Скамейки гимнастические.
16. Фишки разметочные.
17. Персональный компьютер.
18. Мультимедийный проектор, настенный экран.
19. Вертки.

## **Итоговый контроль**

**Итоговый контроль будет состоять из практической и теоретической части.**

**Теория:** тест по военно – исторической, медицинской подготовке.

**Практика:**

### **Неполная разборка ММГ АК-74 (норматив № 10)**

#### **Порядок выполнения норматива**

По команде: «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый отделяет магазин и проверяет, нет ли патрона в патроннике. Вынимает пенал принадлежности из гнезда приклада. Последовательно отделяет шомпол, крышку ствольной коробки, возвратный механизм, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы и газовую трубку со ствольной накладкой и отвечает «Готов».

**Время выполнения:**

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17 сек

«удовлетворительно» - 19 сек

### **Сборка ММГ АК-74 после неполной разборки (норматив № 11)**

#### **Порядок выполнения норматива**

По команде «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении сборки после неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый последовательно выполняет все операции в обратном порядке.

#### **Время выполнения:**

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27 сек

«удовлетворительно» - 32 сек

### **Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13)**

#### **Условия выполнения норматива**

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины и учебные патроны россыпью.

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готов»

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

#### **Оценка по времени (секунд):**

«отлично» - 33 сек

«хорошо» - 38 сек

«удовлетворительно» - 43 сек

## Список литературы

### Список основной литературы:

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс);
3. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г;
4. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г;
5. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 г;
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г;
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г;
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

### Список дополнительной литературы:

1. Гаранин А.К. «Создание и оснащение класса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации – Саратов: МКУ «ГМЦ», 2017. – 18 с.
2. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи: Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовке к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, образовательных организациях среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / Сост. И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархомко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
3. Организация и проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию: учебно-методическое пособие / О.С. Белухина, С.А. Карасев, С.И. Мозжилин и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 120 с.
4. Строевая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовки к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, среднего профессионального образования и учебных

центрах военно-патриотического воспитания молодежи / А.К. Гаранин, Д.Ю. Суханов, И.Н. Трофимов и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 60 с.

**Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий**

<i>Название сайта</i>	<i>Электронный адрес</i>
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>