

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 10/22-23 от 25.05.2023 г.

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол № 3 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692  
Калининского района Санкт -Петербурга  
\_\_\_\_\_ С.Ф.Бянкина

Приказ № 57 от 25.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**  
**«Зарничка»**  
**1 класс**

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана

**Татаринов С.А.**

преподаватель-организатор ОБЖ

Санкт – Петербург  
2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Общая характеристика внеурочной деятельности	4
1.4.	Цели и задачи	5
1.5.	Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности	5
1.6.	Содержание внеурочной деятельности	7
2.	Календарно-тематическое планирование	15

## **1. Пояснительная записка**

Программа военно-патриотического воспитания «Зарница» разработана в соответствии с требованиями законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании» и постановлением правительства РФ от 18 апреля 1992 года №261 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», с учетом Федеральной программы курса ОБЖ.

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Зарница» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,
7. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
8. Уставом ГБОУ СОШ №692 Калининского района Санкт-Петербурга;
9. Планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга на 2023-2024 учебный год,
10. Положением о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

## **1.2. Актуальность программы**

В настоящее время вопросы военной подготовки вызывает у подростков большой интерес. Программа позволяет подросткам приобщиться к здоровому образу жизни. Создаются условия для развития у юношей и девушек мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей. Дает возможность получить первичные навыки военной службы и основам безопасности жизнедеятельности. Военно-патриотическая работа проводится с целью привития подросткам любви к Родине, изучению военной истории России, укреплению здоровья и физического развития, умению действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке, привитию здорового образа жизни, культуры поведения в обществе.

## **1.3. Общая характеристика внеурочной деятельности**

Направленность программы: военно-патриотическая. Программа ориентирована на военно-патриотическое воспитание юношей и девушек, имеет целевую установку готовить юношей к защите Отечества, основываясь на боевых традициях РФ на всех этапах ее существования, формировать морально-психологические качества, дисциплинированность, уважение к старшим, ветеранам боевых действий. Основная цель военно-патриотического воспитания – готовить обучающихся к защите Родины, своего народа, родного края, воспитывать чувство уважения и гордости к Российской Федерации и ее Вооруженным силам. Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов.

Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени. В программе формируются понятия здорового образа жизни как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Новизна программы. В программе расширена тематика занятий по основным военно-прикладным дисциплинам, прикладной физической подготовке, что позволит более качественно подготовить обучающихся по основам военной службы. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что получив знания на уроках ОБЖ, часть ребят желает попробовать и проверить себя в условиях соревнований. Вот для таких обучающихся, имеющих уже определенные знания и опыт, создана эта программа. Опыт показывает, что ребятам, особенно юношам, всегда присущ дух соперничества, желание быть лучшим: самым сильным, быстрым, метким, умелым. Это стремление и дает возможность реализовать программа «Зарница», в которой изначально запланировано участие в таких сложных комплексных соревнованиях, как «Зарница», «Орленок», «Школа безопасности», где подросткам нужно не только показать их умения и навыки в видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории, правилам дорожного движения, медицине и т.д. Кроме того, эти соревнования воспитывают коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувству ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества. Программа направлена, в первую очередь, на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы организации занятий:**

- тематические занятия,
- игровые уроки,
- практические занятия,
- конкурсы,
- соревнования,
- дискуссии, беседы.

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. Индивидуальные.
2. Групповые.

**Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:**

- просмотр учебных кинофильмов;
- походы по знаменательным историческим местам;
- участие в смотрах, военно- спортивных и тактических играх;
- учебные семинары;
- встреча с ветеранами войн;
- показательные выступления.

#### **1.4. Цели и задачи**

Цель программы: гражданское и патриотическое воспитание, морально-психологическая и физическая подготовка подростков. Первоначальная подготовка по основам военной службы. Развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Задачи:

- Изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- Изучение стрелкового вооружения, средств защиты, приемов и способов действий на поле боя;
- Повышение уровня физической подготовки обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие волевых и морально- психологических качеств;
- Формирование знаний о порядке и правилах оказания первой медицинской помощи, умение правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- Воспитание чувства патриотизма и гражданского долга, дисциплинированности и исполнительности, уважения к старшим.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- Основы обороны государства;
- основы службы в Вооруженных силах;
- историю ВС РФ, их состав, военную доктрину ВС РФ

- нормы Всероссийского спортивного комплекса «ГТО»

Должны уметь

- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;
- выполнять физические упражнения;
- применять полученные знания на практике.

Должны владеть:

- приемами строевой подготовки;
- выполнять нормативы по физической подготовке, установленные «Наставлением по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- выполнять основные мероприятия, определенные уставом внутренней службы, строевым уставом, уставом гарнизонной, комендантской и караульной службы ВС РФ.

Результативность усвоения программы обучающимися проверяется в ходе военно-спортивных игр, соревнований.

### **1.6. Содержание внеурочной деятельности**

Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени, военной, спортивной, медицинской подготовок.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- В течении учебного года обучающиеся получают навыки юнармейских специальностей.
- В процессе обучения формируются команды для участия в военизированных, тактических и спортивных соревнованиях, смотрах, конкурсах, викторинах различного уровня.

Содержание программы:

I. Основы обороны государства- 5 часов.

1. Вводное занятие.

1.1 Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях.

2. Государственные символы РФ – 4 часа.

2.1. Государственные символы РФ: Гимн, флаг, герб

2.2. Славные страницы героической истории РФ

II. Основы военной подготовки – 12 часов.

3. Строевая подготовка – 8 часов.

3.1 Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .

3.2 Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении .

3.3 Строи отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

3.4 Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении

4. ЗОМП-2 часа

4.1 Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.

6. Основы военной службы – 2 часа.

6.1 Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. История создания.

6.2 Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды СССР и России .

III. Основы медицинских знаний– 5 часов.

7. Медицинская подготовка - 5 часов.

7.1 Первая медицинская помощь .

7.2 Первая помощь при ранениях и травмах .

7.3 Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах.

7.4 Повязки. Виды повязок и правила их наложения.

7.5 Понятие раны. Виды ран.

IV. Физическая и туристская подготовка – 7 часов.

8. Общая и прикладная физическая подготовка – 7 часов.

8.1 Меры безопасности при занятиях физической подготовки.

8.2 Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусьях (сгибание и разгибание рук в размахивании, угол). Челночный бег 10х10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.

8.3 Упражнения и игры на развитие ловкости.

8.4 Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.

V. Военно- патриотическое воспитание- 5 часов.

13. Военно- патриотическое воспитание (военно-патриотические мероприятия).

13.1. Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях.

#### Учебно-тематический план

№	Темы	Кол-во часов
1	Основы обороны государства	5
2	Основы военной подготовки	12

3	Основы медицинских знаний и охрана здоровья	5
4	Физическая подготовка	7
5	Военно- патриотическое воспитание	5
ИТОГО		34



## 2. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях.	1	
2	Государственные символы РФ	1	
3	Флаг, герб и гимн РФ	1	
4	Осуществление руководства РФ	1	
5	Героические страницы истории ВС РФ	1	
6	Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» .	1	

7	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	
8	Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	
9	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	
10	Строй отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	
11	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	
12	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении	1	

13	Строевые приемы и движение без оружия. Движение походным, строевым шагом. Военское приветствие на месте и в движении	1	
14	Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов	1	
15	Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта. Выполнение нормативов.	1	
16	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. История создания.	1	
17	Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды	1	
18	Первая медицинская помощь	1	
19	Первая помощь при ранениях и травмах	1	
20	Ожоги, классификация ожогов и их степени. Первая помощь при ожогах.	1	
21	Повязки. Виды повязок и правила их наложения.	1	
22	Понятие раны. Виды ран.	1	
23	Меры безопасности при занятиях физической подготовки.	1	

24	Общefизическая подготовка. Выполнение общefизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической стенке (угол, прогибания), на брусках (сгибание и разгибание рук в размахи, угол). Челночный бег 10x10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000, 2000 и 3000 м.	1	
25	Упражнения и игры на развитие ловкости	1	
26	Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.	1	
27	Упражнения на развитие силы. Силовые упражнения со своим весом и с отягощениями.	1	
28	Упражнения и игры на развитие ловкости	1	
29	Упражнения и игры на развитие ловкости	1	
30	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
31	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	

32	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
33	Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях и соревнованиях .	1	
34	Итоговое повторение	1	

#### **Учебно-методическое обеспечение**

- 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 2002 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-01). Москва. Военное издательство 2001г.;
13. А.Я. Бужак. Краткий исторический очерк «85 лет на страже южных рубежей».г. Ростов-на-Дону. «Военный вестник СКВО» 2003г.;
14. Конституция Российской Федерации.
15. Общевоинские Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. Изд. "Эксмо" 2010 г.

**Материально-техническое обеспечение :**

Спортивный зал при школе .

Спортивная площадка при школе

Противогазы, Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.

Гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки, секундомер, свисток.

Компьютер с проектором.