

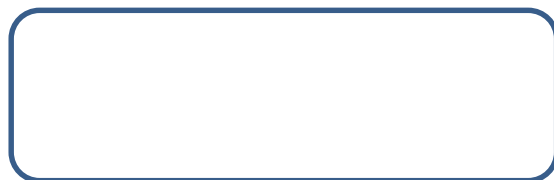
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 120-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»**

Срок освоения: 36 дней
Возраст обучающихся: 11-18 лет

Разработчик:
Серкин Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Адресат: обучающиеся 11-18 лет

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития. Программа формирует у обучающихся необходимые установки на предстоящую службу, на развитие и совершенствование у подростков физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоение: 72 часа, 36 дней.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой гражданской позиции, воспитания патриотизма, развития физических навыков и умений.

Задачи

Обучающие:

- изучить историю создания Вооружённых Сил РФ, создания отечественного вооружения и боевой техники;
- обучить действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- сформировать твёрдые навыки в работе с приборами радиационной и химической разведки, первичными средствами пожаротушения и в использовании индивидуальных средств защиты;
- обучить стрельбе из пневматического оружия, разборке и сборке автомата АК;
- обучить основным строевым приёмам на месте и в движении;
- сформировать твёрдые навыки в оказании первой доврачебной помощи при кровотечении, при травмах различной тяжести, вывихах, растяжениях, ушибах, укусах;
- познакомить с основами военной службы;
- обучить основам топографии и способам ориентирования на местности;

Развивающие:

- развивать познавательные процессы: память, внимание, мышление,
- развивать физические данные обучающихся для укрепления их здоровья.

Воспитательные:

- формировать чувство ответственность и долга,
- воспитывать потребность выполнения этических, нравственных норм общества;
- воспитать уважение к российской армии, её истории;
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, учащимися старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать индивидуальные занятия и пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы занятий;
- умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения своих планов, собственные возможности её решения;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогами 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;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение командной речью.

Предметные результаты освоения:

- знание истории Вооружённых Сил РФ, боевых традиций, Дней воинской славы;
- знание правил стрельбы, умение стрелять из пневматического оружия, разбирать и собирать автомат АК-74, выполнять норматив по снаряжению магазина патронами;
- знание основных видов оружия массового поражения опасных объектов города; степень заражения местности, правила безопасного поведения; умеет обращаться с средствами индивидуальной защиты;
- умение действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- знание и умение читать топографические и спортивные карты,
- умение ориентироваться на незнакомой местности по местным признакам;
- умение оказывать первую доврачебную помощь: при кровотечении, при травмах различной тяжести, вывихах, растяжениях, ушибах, укусах;
- знание основных строевых приёмов и умение их выполнять;

- знание Правил пожарной безопасности в жилых зданиях и образовательных учреждениях, на природе;
- умение пользоваться первичными средствами пожаротушения, знать виды огнетушителей, устройство и принцип действия огнетушителя;
- знание организационной структуры, назначении, составе и принципах комплектования Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;
- знание воинских званий и знаков различия; общевоинских уставов ВС РФ
- умение выполнять физические упражнения в объёме требований к уровню подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

Язык реализации: русский язык

Форма обучения: очная.

Условия набора на обучение: Для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Устава учреждения и соответствующим локальным актам, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Наполняемость группы: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

1. фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
2. групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
3. индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего рабочего места, решение организационных вопросов с родителями.

Во время дистанционного обучения все теоретические и практические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела обучающийся проходит теоретическое тестирование и/или предоставить на проверку дневник юного спортсмена, присылает видео отчет, на основе которого педагогом разрабатываются индивидуальные рекомендации.

Материально-техническое оснащение:

Теоретические занятия и часть практических занятий проходят в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов. Занятия по общей физической подготовке проходят в спортивном зале и на спортивном стадионе лицея. Занятия по строевой подготовке – в холле 1-го этажа и в спортивном зале.

Программа также предусматривает посещение воинских частей, военно-учебных заведений и военно-исторических музеев, с использованием их материально-технической базы.

Практические занятия по противопожарной подготовке проводятся на базе 14 пожарной части.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- Парты и стулья – на 15 обучающихся.
- Электронная доска.
- Спортивные и топографические карты.
- Компасы.
- Секундомер.

- Атласы и планы.
- Серия видеоматериалов «Школа безопасности».
- Электронный тир.
- Средства защиты органов дыхания и кожи (противогазы ГП-5, защитные комплекты Л-1 и ОЗК).
- ММГ АК-74, АК-105.
- Пневматическая винтовка МР-512.
- Приборы РХН.

Рабочее место преподавателя должно быть оснащено классной доской, ПК или ноутбуком, мультимедийной доской и проектором для демонстрации учебных фильмов и изложения нового материала, лазерный монохромный принтер.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	13	2	11	Наблюдение. Сдача нормативов
3.	Гражданская оборона	8	2	6	Итоговое занятие. Сдача нормативов
4.	Противопожарная безопасность	6	4	2	Итоговое занятие. Опрос
5.	Военно-историческая подготовка	4	2	2	Тестирование
6.	Современные Вооружённые Силы	4	2	2	Итоговое занятие. Опрос
7.	Огневая подготовка	10	2	8	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Конкурс «Лучший стрелок»
8.	Строевая подготовка	8	1	7	Наблюдение. Конкурс «Лучший строевик»
9.	Основы гигиены и доврачебная помощь	12	2	10	Итоговое занятие. Сдача нормативов
10.	Основы туристской подготовки	5	2	3	Итоговое занятие. Выполнение заданий
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос. Диагностика
	Итого:	72	20	52	

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицея № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 29.08.2025 № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицейю № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 29.08.2025 № 120-од



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ЗАРНИЦА»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2025	21.05.2026	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часу (1 час – 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«Зарница»

Задачи

Обучающие:

- изучить историю создания Вооружённых Сил РФ, создания отечественного вооружения и боевой техники;
- обучить действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- сформировать твёрдые навыки в работе с приборами радиационной и химической разведки, первичными средствами пожаротушения и в использовании индивидуальных средств защиты;
- обучить стрельбе из пневматического оружия, разборке и сборке автомата АК;
- обучить основным строевым приёмам на месте и в движении;
- сформировать твёрдые навыки в оказании первой доврачебной помощи при кровотечении, при травмах различной тяжести, вывихах, растяжениях, ушибах, укусах;
- познакомить с основами военной службы;
- обучить основам топографии и способам ориентирования на местности;

Развивающие:

- развивать познавательные процессы: память, внимание, мышление,
- развивать физические данные обучающихся для укрепления их здоровья.

Воспитательные:

- формировать чувство ответственность и долга,
- воспитывать потребность выполнения этических, нравственных норм общества;
- воспитать уважение к российской армии, её истории;
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Планируемые результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, учащимися старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать индивидуальные занятия и пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы занятий;
- умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения своих планов, собственные возможности её решения;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогами 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;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение командной речью.

Предметные результаты освоения:

- знание истории Вооружённых Сил РФ, боевых традиций, Дней воинской славы;
- знание правил стрельбы, умение стрелять из пневматического оружия, разбирать и собирать автомат АК-74, выполнять норматив по снаряжению магазина патронами;
- знание основных видов оружия массового поражения опасных объектов города; степень заражения местности, правила безопасного поведения; умеет обращаться с средствами индивидуальной защиты;
- умение действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- знание и умение читать топографические и спортивные карты,
- умение ориентироваться на незнакомой местности по местным признакам;
- умение оказывать первую доврачебную помощь: при кровотечении, при травмах различной тяжести, вывихах, растяжениях, ушибах, укусах;
- знание основных строевых приёмов и умение их выполнять;
- знание Правил пожарной безопасности в жилых зданиях и образовательных учреждениях, на природе;
- умение пользоваться первичными средствами пожаротушения, знать виды огнетушителей, устройство и принцип действия огнетушителя;

- знание организационной структуры, назначении, составе и принципах комплектования Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;
- знание воинских званий и знаков различия; общевоинских уставов ВС РФ
- умение выполнять физические упражнения в объёме требований к уровню подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Презентация программы. Правила поведения для обучающихся, правила ТБ на занятиях, инструкция по предупреждению ДТТ. Цель и задачи на учебный год.

2. Оценка физической подготовленности.

Практика. Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Собеседование. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Профилактика травматизма.

Практика: Общая физическая подготовка. Гимнастика (подтягивание, комплексное силовое упражнение, силовые упражнения). Бег на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег на длинные дистанции. Кросс. Упражнения на развитие координации движений, ловкости, подвижности. Основы самообороны.

4. Гражданская оборона.

Теория: Основы знаний по гражданской обороне. Цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. ЧС природного и техногенного характера. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Современные средства поражения, защита от них. Фильтрующий противогаз. Общевоинской защитный комплект.

Практика: Отработка нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты: ГП-5, ГП-7, ОЗК. Эвакуация пострадавшего из зоны поражения.

5. Противопожарная безопасность.

Теория: Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях. Применение первичных средств пожаротушения, пользование, устройство и принцип действия огнетушителя.

Практика. Посещение пожарной части. Знакомство с пожарной техникой. Одевание боевой одежды пожарного.

6. Военно-историческая подготовка.

Теория: История вооружённых сил РФ, боевых традиций армии и флота, других силовых структур. История создания геральдики. История создания герба и флага России. Дни воинской славы.

Практика: Посещение военно-исторических музеев.

7. Современные вооружённые силы РФ.

Теория: Организационное строение ВС РФ. Общевоинские уставы. Воинские звания и знаки различия.

Практика: Посещение военно-учебных заведений, воинских частей.

8. Огневая подготовка.

Теория: Основы теории стрельбы. Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности. Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки, тактико-технические характеристики АК-74.

Практика:

Правила прицеливания. Практическая стрельба из пневматической винтовки. Выполнение нормативов по разборке и сборке АК-74, снаряжение магазина учебными патронами. Конкурс «Лучший стрелок».

9. Строевая подготовка.

Теория: Основные положения Строевого устава РФ.

Практика: Строевые приемы на месте. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в движении. Строевые приемы в движении с песней. Конкурс «Лучший строевик».

10. Основы гигиены и доврачебная помощь.

Теория: Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Приемы транспортировки пострадавших. Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях. Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая медицинская помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении.

11. Основы туристской подготовки.

Теория: Основы топографии. Топографические и спортивные карты. Масштаб. Условные знаки. Рельеф. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Типы компасов. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Виды ориентиров.

Практика: Ориентирование по горизонту, азимут. Азимут истинный и магнитный. Работа с компасом. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по местным признакам, выход к ближайшему жилью, источники света в ночное время.

12. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация основных умений и навыков, приобретенных в результате обучения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	03.09.2025	
Общая физическая подготовка				
2.	Оценка физической подготовленности.	1	04.09.2025	
3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	1	10.09.2025	
4.	Профилактика травматизма.	1	11.09.2025	
5.	Гимнастика (силовые упражнения)	1	17.09.2025	
6.	Гимнастика (комплексное силовое упражнение)	1	18.09.2025	
7.	Бег на короткие дистанции	1	24.09.2025	
8.	Упражнения на развитие скоростной выносливости	1	25.09.2025	
9.	Бег на длинные дистанции. Кросс	1	01.10.2025	
10.	Бег на длинные дистанции. Кросс	1	02.10.2025	
11.	Упражнения на развитие ловкости.	1	08.10.2025	
12.	Упражнения на развитие координации движений.	1	09.10.2025	
13.	Упражнения на развитие подвижности.	1	15.10.2025	
14.	Основы самообороны.	1	16.10.2025	
Гражданская оборона				
15.	Основы знаний по ГО и ЧС. Цели и задачи ГО и РСЧС. ЧС природного характера. Действия при ЧС природного характера	1	22.10.2025	
16.	Современные средства поражения, защита от них. Средства индивидуальной защиты.	1	23.10.2025	
17.	Средства коллективной защиты.	1	29.10.2025	
18.	Фильтрующие противогазы. Устройство противогазов ГП-5 и ГП-7	1	30.10.2025	
19.	Выполнение нормативов по надеванию противогазов.	1	05.11.2025	
20.	Общевойсковой защитный комплект. (ОЗК). Выполнение нормативов по одеванию ОЗК	1	06.11.2025	
21.	Эвакуация пострадавшего из зоны поражения.	1	12.11.2025	
22.	Итоговое занятие по подразделу «Гражданская оборона».	1	13.11.2025	
Противопожарная безопасность				
23.	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях и образовательных учреждениях, на природе.	1	19.11.2025	
24.	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях и образовательных учреждениях, на природе. Первичные средства пожаротушения.	1	20.11.2025	
25.	Виды огнетушителей. Пользование, устройство и принцип действия огнетушителя.	1	26.11.2025	
26.	Виды огнетушителей. Пользование, устройство и принцип действия огнетушителя.	1	27.11.2025	
27.	Посещение пожарной части № 14. Знакомство с пожарной техникой. Одевание боевой одежды	1	03.12.2025	

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	пожарного.			
28.	Посещение пожарной части № 14. Знакомство с пожарной техникой. Итоговое занятие по подразделу «Противопожарная безопасность».	1	04.12.2025	
Военно-историческая подготовка				
29.	История вооруженных сил РФ, других силовых структур. Боевые традиции армии и флота, других силовых структур.	1	10.12.2025	
30.	История создания геральдики. История создания Герб и Флага России.	1	11.12.2025	
31.	Дни воинской славы. История создания стрелкового оружия, танков, самолетов, ракетного оружия.	1	17.12.2025	
32.	Итоговое занятие по разделу «Военно-историческая подготовка»	1	18.12.2025	
Современные Вооружённые Силы				
33.	Организационное строение ВС РФ. Общевоинские уставы ВС РФ.	1	24.12.2025	
34.	Воинские звания и знаки различия	1	25.12.2025	
35.	Инструктаж по ТБ. Посещение Михайловской военной артиллерийской академии	1	14.01.2026	
36.	Посещение Михайловской военной артиллерийской академии	1	15.01.2026	
Огневая подготовка				
37.	Основы теории стрельбы. Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности.	1	21.01.2026	
38.	Устройство пневматической и малокалиберной винтовки. Правила прицеливания. Практическая стрельба из пневматической винтовки.	1	22.01.2026	
39.	Практическая стрельба из пневматической винтовки.	1	28.01.2026	
40.	Практическая стрельба из пневматической винтовки.	1	29.01.2026	
41.	Тактико-технические характеристики АК-74.	1	04.02.2026	
42.	Выполнение нормативов по разборке АК-74, снаряжение магазина учебными патронами.	1	05.02.2026	
43.	Выполнение нормативов по разборке АК-74, снаряжение магазина учебными патронами.	1	11.02.2026	
44.	Выполнение нормативов по разборке АК-74, снаряжение магазина учебными патронами.	1	12.02.2026	
45.	Выполнение нормативов по разборке АК-74, снаряжение магазина учебными патронами.	1	18.02.2026	
46.	Итоговое занятие по подразделу «Огневая подготовка». Конкурс «Лучший стрелок».	1	19.02.2026	
Строевая подготовка				
47.	Основные положения Строевого устава ВС РФ.	1	25.02.2026	
48.	Строевые приёмы на месте. Индивидуальная строевая подготовка.	1	26.02.2026	
49.	Отработка строевых приёмов на месте.	1	04.03.2026	

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
50.	Строевые приемы в движении	1	05.03.2026	
51.	Строевые приемы в движении	1	11.03.2026	
52.	Строевые приемы в движении с песней.	1	12.03.2026	
53.	Строевые приемы в движении с песней.	1	18.03.2026	
54.	Итоговое занятие по подразделу «Строевая подготовка». Конкурс «Лучший строевик»	1	19.03.2026	
Основы гигиены и доврачебная помощь				
55.	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	1	25.03.2026	
56.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	26.03.2026	
57.	Первая помощь при кровотечении.	1	01.04.2026	
58.	Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях	1	02.04.2026	
59.	Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях	1	08.04.2026	
60.	Первая помощь при укусах змей.	1	09.04.2026	
61.	Первая медицинская помощь при обморожениях.	1	15.04.2026	
62.	Первая помощь при отравлении.	1	16.04.2026	
63.	Первая медицинская помощь при солнечном ударе. Первая медицинская помощь при утоплении.	1	22.04.2026	
64.	Первая медицинская помощь при ожогах.	1	23.04.2026	
65.	Приемы транспортировки пострадавших	1	29.04.2026	
66.	Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и доврачебная помощь».	1	30.04.2026	
Основы туристской подготовки				
67.	Ориентирование на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров	1	06.05.2026	
68.	Определение сторон горизонта по местным признакам, выход к ближайшему жилью, источники света в ночное время.	1	07.05.2026	
69.	Компас, его типы, работа с компасом. Понятие и определение азимута.	1	13.05.2026	
70.	Основы топографии. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Топографические знаки. Работа с топографической картой на местности.	1	14.05.2026	
71.	Сечение, горизонтالي, бергштрих, отметки высот. Рельеф местности. Характеристики местности по рельефу.	1	20.05.2026	
72.	Итоговое занятие	1	21.05.2026	
ИТОГО		72		

Методические материалы

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация «Занятие 1», наглядные пособия, инструкции	контрольные вопросы
2	Оценка физической подготовленности.	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Спортивный городок, спорт. зал, спортивные маты	Демонстрация основных умений и навыков
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Спортивный городок, спорт. зал, спортивные маты, шведская стенка, спортивная перекладина.	Демонстрация основных умений и навыков
4	Гражданская оборона	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации, наглядные пособия, приборы РХР, ГП-5, ОЗК, Л-1	Контрольные вопросы
5	Противопожарная безопасность	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации, наглядные пособия, к-т боевой одежды пожарного	Контрольные вопросы
6	Военно-историческая подготовка	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации , наглядные пособия	Контрольные вопросы
7	Современные Вооружённые Силы	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации , наглядные пособия	Контрольные вопросы
	Огневая подготовка	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации , наглядные пособия, ММГ АК-74, электронный тир, МР-512	Контрольные вопросы. Демонстрация основных умений и навыков
	Строевая подготовка	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации , наглядные пособия	Демонстрация основных умений и навыков
	Основы гигиены и доврачебная помощь	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации , наглядные пособия, укомплектованные мед. сумки	Контрольные вопросы
	Основы туристской подготовки	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации, наглядные пособия, компасы, уч. карты,	Контрольные вопросы

	Итоговое занятие	Тренировки, беседы, показ	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия	Контрольные вопросы. Демонстрация основных умений и навыков, приобретенных в результате обучения.
--	------------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------	---

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточный и итоговый контроль.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – беседа, контроль выполнения нормативов по физической подготовке.

Промежуточный контроль проводится по итогам полугодий. Форма проведения – сдача нормативов, демонстрация навыков, соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата. Контроль знаний проводится в форме тестовых заданий, сдачи нормативов, демонстрация навыков, соревнования.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, практических умений обучающихся программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям.

Программа предполагает выполнение обучающимися самостоятельных заданий, что позволит оценить уровень освоения материала и понимание структуры и функционирования изучаемых механизмов.

Нормативы	Первый год обучения			
	Сентябрь		Май	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Физическая подготовка				
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25-30	20-25	35-40	30-35
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).	4-6	-	8-10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу (раз)	–	7-9	-	10-15
Метание спортивного снаряда (М-700 гр., Д- 500 гр.)	20-25 м	10-15 м	30-35 м	15-20 м
Огневая подготовка				

Неполная разборка АК-74 (сек.)	30-35-40	30-35-40	13-14-17	13-14-17
Сборка АК-74 после неполной разборки (сек.)	60-70-80	60-70-80	23-25-30	23-25-30
Снаряжение магазина 30-ю патронами (сек.)	60-70	60-70	30-35	30-35
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локте на стол или стойку с дистанции 10м (кол-во очков)	18-25	18-25	30 и более	30 и более
Гражданская оборона				
Надевание противогаза (сек.)	10-12	10-12	6-7	6-7
Надевание ОЗК и противогаза (мин.)	6-8	6-8	3-4	3-4
Основы гигиены и доврачебная помощь				
Наложение первичной повязки (на голову, на локтевой сустав) (мин)	3-4	3-4	1-1,5	1-1,5
Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо) (сек.)	30-40	30-40	15-20	15-20
Основы туристской подготовки				
Определение направления на местности (мин.)	1,5-2	1,5-2	1 и менее	1 и менее
Чтение карты (мин.)	3-5	3-5	2-2,5	2-2,5
Подготовка данных для движения по азимутам (мин.)	10-15	10-15	8-10	8-10

Оценочные материалы

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все контрольные нормативы	Программа освоена в полном объеме. Высокий уровень
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть контрольных нормативов	Программа освоена частично. Средний уровень
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть контрольных нормативов	Не освоил программу Низкий уровень

0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал контрольные нормативы, не освоил практические умения	Не освоил программу
---	--	--	---------------------

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

Список литературы

1. Гостюшин А. «Энциклопедия экстремальных ситуаций», Издательство «Зеркало», М., 1994 г.
2. Баленко С.В. «Школа выживания», М., 1994 г.
3. Волович В.Г. «С природой один на один» М.: Воениздат, 1989 г.
4. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях среды» М.: Мысль, 1980 г.
5. Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М., Зеркало. 1994 г.
6. Гостюшкин А.В. «Азбука выживания» М.: Знание, 1996 г.
7. Стемпиньская Я. Первая помощь при несчастных случаях», М.: ФИС, 1998 г.
8. Трайнев В.А. Методы игрового обучения и интенсивные учебные процессы, М.: Прометей, 2003 г.
9. Наставление по стрелковому делу.
10. Строевой устав ВС РФ.
11. Сборник нормативов Сухопутных войск ВС РФ.

Литература для учащихся и родителей

12. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.
13. Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.
14. Основы безопасности: сб.заданий для проведения экзаменов в 9 кл. /(А.Т.Смирнов, М.В.Маслов, Б.И.Мишин; научн. руководитель
15. Г.С. Ковалёва; под ред. А.Т. Смирнова). – М.: Просвещение, 2006-2009.
16. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюпов; под ред. А.Т.Смирнова). – М.: Просвещение, 2007.
17. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся : 5-9 кл. /А.Л.Рыбин, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М.:Просвещение, 2008.
18. Рыбин А.Л. Безопасность дорожного движения. Учебно-наглядное пособие для учащихся. 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л. Рыбин, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
19. Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл./ А.Л.Рыбин, М.В. маслов; под ред. А.Т.Смирнова – М.: Просвещение, 2008.
20. Сальникова И.В. «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И.В.Сальникова. – М.: Просвещение, 2010.