

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Школьный спортивный клуб «Чайка»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №378

Решение от «31» 08 2021г

Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 130 от «31» 08 2021г.

Директор ГБОУ лицей № 378

 С.Ю. Ковалюк

Рабочая программа

«АВРОРА» (Зарница)

Возраст учащихся: 10-11 лет
1 год обучения

Разработчик программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;
Матевосян Марина Вазгеновна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аврора» (зарница) 1 года обучения рассчитана на 216 часов в год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 10-11 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные задачи:

- обучение навыкам строевой подготовки;
- обучение умению ориентироваться на местности, работать с картами;
- обучение оказанию первой медицинской помощи.

Развивающие задачи:

- развитие волевых качеств, силы, ловкости, внимания;
- развитие навыков социального взаимодействия, коммуникативных навыков;

Воспитательные задачи:

- воспитание любви к спорту и здоровому образу жизни.

Содержание программы 1 года обучения

Теория:

Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика:

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать чтоб не нарушать».

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Правила и техника выполнения определенных упражнений, где находятся, за что отвечают определенные группы мышц.
- Правила используемых на занятиях игр, эстафет.

Практика:

- Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
- Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
- Командные игры, эстафеты.

3. Строевая подготовка.

Теория:

- Строевые команды правила из выполнения.

- Правила построений и перестроений.
- Правила выполнения различных видов ходьбы, бега.

Практика:

- Строевая выучка: построение в одну, в две шеренги по.
- Выполнение сигналов управления строем.

4. Юнармейцы-разведчики.

Теория:

- Правила ориентирования на местности без карты, определение направления на стороны горизонта, измерение расстояний.
- Правила прочтения топографических знаков, изображение местных предметов и рельефа.
- Варианты измерения расстояния различными способами.

Практика:

- Ориентирование на местности без карты, определение направления на стороны горизонта, измерение расстояний.
- Прочтение топографических знаков, изображение местных предметов и рельефа.
- Измерение расстояния различными способами.

5. Юнармейцы-санитары.

Теория:

- Правила оказания первой медицинской помощи при разных ситуациях.
- Правила личной и общественной гигиены.
- Правила пользования перевязочными материалами (повязки), основные виды повязок.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.

Практика:

- Оказание первой медицинской помощи при разных ситуациях.
- Наложение различных повязок.

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год. Награждение.

Практика:

- Показательные выступления учащихся

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:

Предметные результаты

- Приобретут навыки работы с топографическими картами,
- Приобретут навыки оказания первой медицинской помощи.
- Приобретут навыки строевой подготовки

Личностные результаты

- Приобщатся к занятиям спортом (физкультурой), здоровому образу жизни.
- Приобретут осознание, уважение и принятие, российской армии, чувства гордости за ее боевое историческое прошлое и непоколебимое настоящее.
- Приобретут ценностные отношения к природе, родному краю, Отечеству, его истории и народу, осознание своей этнической и национальной принадлежности

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АВРОРА»
1 год обучения**

№	Число	Тема занятия	Ко-во час .	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа, инструктаж, игра	Наблюдение, Анкетирование
2		ОФП. Бег, прыжки с места, ходьба по пересечённой местности.	2	Обучающее	Наблюдение
3		ОФП. Прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности.	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП. Игры на выносливость	2	Игра	Наблюдение
5		ОФП. Игры на развитие координатных способностей.	2	Игра	Наблюдение
6		ОФП. Командные эстафеты с использованием различных атрибутов (палки, мячи, кегли).	2	Соревнование	Наблюдение
7		ОФП. Круговые эстафеты.	2	Соревнование	Наблюдение
8		ОФП. Подвижные игры с бегом.	2	Игра	Наблюдение
9		ОФП. Метание мяча в цель, эстафеты с большими и арабскими мячами на внимание и ловкость.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
10		Строевая подготовка: команды в строю, перестроение на места.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
11		Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	2	Игра	Наблюдение
12		Строевая подготовка. Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
13		Юнармейцы-разведчики. Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2	Обучающее занятие, презентация	Наблюдение
14		Строевая подготовка. Построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	2	Игра	Наблюдение
15		ОФП. Игры на развитие ловкости, меткости, быстроты.	2	Игра	Наблюдение
16		ОФП. Учет скоростных качеств в беге на 60 метров. Подвижная игра на местности.	2	Игра, тестирование,	Фиксация результатов
17		ОФП. Развитие выносливости. Бег на 100 метров. Обучение правильному дыханию.	2	Обучающее занятие, соревнование	Фиксация результатов

18		Строевая подготовка Совершенствование строевых упражнений. Игры с элементами метания.	2	Обучающее занятие, игра	Наблюдение
19		ОФП. Комплекс гимнастических упражнений на координацию. Полоса препятствий.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
20		ОФП. Полоса препятствий.	2	Соревнование	Наблюдение
21		ОФП. Подвижные игры на местности.	2	Игра	Наблюдение
22		Строевая подготовка. Совершенствование строевых движений, перестроения.	2	Обучающее занятие,	Наблюдение
23		ОФП. Комплекс гимнастических упражнений с гимнастическими палками (внимание, ловкость, сила). Полоса препятствий.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
24		ОФП. Бросок набивного мяча на дальность.	2	Обучающее занятие,	
25		Строевая подготовка. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2	Тренировка	Наблюдение
26		Юнармейцы-разведчики. Игры-эстафеты с заданиями.	2	Эстафетные игры	Наблюдение
27		Юнармейцы-разведчики Командная игра «Телепортация»	2	Игра	Наблюдение
28		ОФП. Силовые упражнения на перекладине.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
29		Строевая подготовка. Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
30		ОФП. Силовые эстафеты. Круговая тренировка.	2	Соревнование	Наблюдение
31		ОФП. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.	2	Игра	Наблюдение
32		Строевая подготовка. Строй. Строевой расчет. Шеренга	2	Тренировка	Наблюдение
33		Строевая подготовка. Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	2	Беседа, инструктаж	Наблюдение
34		ОФП. Эстафеты на развитие основных двигательных качеств. Силовые упражнения.	2	Соревнование	Наблюдение
35		ОФП. Силовые упражнения.	2	Тренировка	Наблюдение
36		ОФП. Развитие равновесия в эстафетах и играх.	2	Соревнование	Наблюдение
37		ОФП. Парные эстафеты.	2	Соревнование	Наблюдение
38		ОФП. Лазание по наклонной плоскости различными способами. Подвижная игра на местности.	2	Игра	Наблюдение
39		Строевая подготовка Строевые	2	Тренировка	Наблюдение

		упражнения. Шеренга. Одна, две шеренги. Подвижная игра на местности.			
40		Юнармейцы-разведчики. Командная игра на местности с элементами марш-броска.	2	Игра	Наблюдение
41		ОФП. Зимние эстафеты. Игра «Захват крепости»	2	Соревнование	Наблюдение
42		Юнармейцы-разведчики . Чтение следов. Подвижные игры	2	Игра	Наблюдение
43		Юнармейцы-разведчики Азы прочтения топографических знаков Практические задания.	2	Презентация, практическое занятие	Наблюдение
44		ОФП. Подвижная игра с ловлей и передачей мяча. Силовые упражнения в упорах.	2	Игра	Наблюдение
45		Строевая подготовка. Фронт. Выполнение приемов «ложись» (к бою), «встать». Подвижные игры.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
46		ОФП. Прохождение полосы препятствий в зале. Силовые упражнения	2	Тренировка	Наблюдение
47		Юнармейцы-разведчики Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами.	2	Эстафетная игра	Наблюдение
48		Строевая подготовка. Тыльная сторона строя. Интервал. Расстояние по фронту между учащимися.	2	Тренировка	Наблюдение
49		ОФП. Развитие скоростной выносливости в беге с преодолением вертикальных препятствий.	2	Тренировка	Наблюдение
50		ОФП. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.	2	Тестирование	Фиксация результатов
51		ОФП. Тестирование по челночному бегу 3*10 метров.	2	Тестирование	Фиксация результатов
52		Строевая подготовка. Дистанция. Расчет в глубину между учащимися .	2	Тренировка	Наблюдение
53		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка, толкание набивных мячей.	2	Тренировка	Наблюдение
54		ОФП. Бег по пересеченной местности. Безопасное поведение во время прохождения трассы.	2	Обучающее занятие, инструктаж	Наблюдение
55		ОФП. Подвижная командная игра "Снайпер"	2	Игра	Наблюдение
56		Строевая подготовка Строевые приемы в движении.	2	Тренировка	Наблюдение
57		ОФП. Прыжки в высоту.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
58		ОФП. Бег на выносливость , в течении 4 минут.	2	Тестирование	Фиксация результатов
59		ОФП. Метание мяча с разбега. Техника и	2	Обучающее	Наблюдение

		правила выполнения метания. Эсафета по кругу.		занятие, эстафеты	
60		ОФП. Тестирование бег на 1000 метров..	2	Тестирование	
61		Юнармейцы-разведчики. Игры на выполнение определённых заданий используя топографические навыки и смекалку	2	Игра, тренинг	Наблюдение
62		Строевая подготовка. Движение в колонне по 3 с песней. Подвижная игра на местности.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
63		ОФП. Бег по пересеченной местности с заданиями . Подвижные игры на внимание.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
64		ОФП. Дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	2	Обучающее занятие, игра	Наблюдение
65		ОФП. Упражнения на развитие силы . Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
66		Юнармейцы-разведчики. Чтение топографических знаков.	2	Лекция, тренинг	Наблюдение
67		Строевая подготовка. Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	2	Тренировка	Наблюдение
68		Строевая подготовка Двухшереножный строй. Практические занятия в строю.	2	Тренировка	Наблюдение
69		Юнармейцы-санитары. Правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях	2	Лекция, практическое занятие	Наблюдение
70		Юнармейцы-санитары. Правила оказания первой медицинской помощи Остановка всех видов кровотечений Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки Первая медицинская помощь при травмах	2	Презентация, практическое занятие	Наблюдение
71		Юнармейцы-разведчики. Техника скрытного и бесшумного передвижения и маскировка разведчиков в тылу противника. Наблюдение.	2	Тренинг	Наблюдение
72		ОФП. Подвижные игры на развитие ловкости и смекалки	2	Обучающее занятие	Наблюдение
73		Юнармейцы-разведчики. Изучение карт. Ориентировка на местности.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
74		Юнармейцы-разведчики. Изучение карт. Ориентировка на местности.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
75		Юнармейцы-разведчики. Игры на внимание. Топография.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
76		Юнармейцы-разведчики. Зарисовка карты. Нанесение заданных объектов. Система координат	2	Обучающее занятие	Наблюдение
77		ОФП. Подвижные игры на развитие силы	2	Игра	Наблюдение

78		Юнармейцы-разведчики. Ориентирование на местности. Подвижные игры	2	Обучающее занятие	Наблюдение
79		Юнармейцы-разведчики. Ориентирование на местности. Подвижные игры	2	Обучающее занятие	Наблюдение
80		Юнармейцы-разведчики. Ориентирование на местности. Подвижные игры	2	Обучающее занятие	Наблюдение
81		Юнармейцы-разведчики. Ориентирование на местности. Подвижные игры	2	Обучающее занятие	Наблюдение
82		Юнармейцы-разведчики. Ориентирование на местности. Подвижные игры	2	Обучающее занятие	Наблюдение
83		ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Координация, ловкость	2	Обучающее занятие	Наблюдение
84		ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Координация, ловкость	2	Тренинг	Наблюдение
85		ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Защита.	2	Тренинг	Наблюдение
86		ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Нападение	2	Тренинг	Наблюдение
87		Юнармейцы-санитары. Первая помощь при сильных ушибах и переломах. Наложение шин и повязок	2	Обучающее занятие	Наблюдение
88		Юнармейцы-санитары. Ситуативная практическая игра. Первая помощь при сильных ушибах и переломах. Наложение шин и повязок	2	Тренинг	Наблюдение
89		Юнармейцы-санитары. Первая помощь при отморожениях.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
90		Юнармейцы-санитары. Ситуативная практическая игра. Первая помощь при отморожениях.	2	Тренинг	Наблюдение
91		Юнармейцы-санитары. Различные ситуативные практические игры.	2	Тренинг	Наблюдение
92		ОФП. Подвижные игры на развитие ловкости и силы с использованием различных предметов	2	Обучающее занятие	Наблюдение
93		Юнармейцы-санитары. Отработка наложения различных видов повязок на конечности (рука, предплечье, плечо)	2	Обучающее занятие	Наблюдение
94		Юнармейцы-санитары. Отработка наложения различных видов повязок на конечности (бедро, голень, колено, стопа)	2	Обучающее занятие	Наблюдение
95		Юнармейцы-санитары. Отработка наложения различных видов повязок на голову	2	Обучающее занятие	Наблюдение
96		Юнармейцы-санитары. Отработка наложения различных видов повязок на	2	Обучающее занятие	Наблюдение

		живот			
97		ОФП. Подвижные игры на развитие ловкости и силы с использованием различных предметов	2	Обучающее занятие	Наблюдение
98		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
99		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
100		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
101		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
102		ОФП. Игры на внимание	2	Игра	Наблюдение
103		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
104		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
105		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
106		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
107		Строевая подготовка. Практические занятия в строю.	2	Тренинг	Наблюдение
108		Итоговое занятие	2	Беседа, Игра	Награждение
ИТОГО:			144		