

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

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «30» 08 2019г  
Протокол № 11



**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 227 от «30» 08 2019 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк

## Рабочая программа

# «АВРОРА»

## (Зарница)

Возраст учащихся: 9-10 лет  
1 год обучения

Разработчик программы: Степанова Елена Витальевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2019

## **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аврора» (зарница) 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 9-10 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 прочтение 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.

**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		<b>ОФП.</b> Бег, прыжки с места, ходьба по пересечённой местности.	2	Обучающее	Наблюдение
3		<b>ОФП.</b> Прыжкам в длину с места. Бег по пересечённой местности.	2	Обучающее	Наблюдение
4		<b>ОФП.</b> Игры на выносливость	2	Игра	Наблюдение
5		<b>ОФП.</b> Игры на развитие координатных способностей.	2	Игра	Наблюдение
6		<b>ОФП.</b> Командные эстафеты с использованием различных атрибутов (палки, мячи, кегли).	2	Соревнование	Наблюдение
7		<b>ОФП.</b> Круговые эстафеты.	2	Соревнование	Наблюдение
8		<b>ОФП.</b> Подвижные игры с бегом.	2	Игра	Наблюдение
9		<b>ОФП.</b> Метание мяча в цель, эстафеты с большими и арабскими мячами на внимание и ловкость.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
10		<b>Строевая подготовка:</b> команды в строю, перестроение на места.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
11		<b>Строевая подготовка.</b> Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	2	Игра	Наблюдение
12		<b>Строевая подготовка.</b> Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	2	Обучающее занятие	Наблюдение
13		<b>Юнармейцы-разведчики.</b> Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	2	Обучающее занятие, презентация	Наблюдение
14		<b>Строевая подготовка.</b> Построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	2	Игра	Наблюдение
15		<b>ОФП.</b> Игры на развитие ловкости, меткости, быстроты.	2	Игра	Наблюдение
16		<b>ОФП.</b> Учет скоростных качеств в беге на 60 метров. Подвижная игра на местности.	2	Игра, тестирование,	Фиксация результатов
17		<b>ОФП.</b> Развитие выносливости. Бег на 100 метров. Обучение правильному дыханию.	2	Обучающее занятие, соревнование	Фиксация результатов
18		<b>Строевая подготовка</b>	2	Обучающее	Наблюдение

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

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

58	<b>ОФП.</b> Бег на выносливость , в течении 4 минут.	2	Тестирование	Фиксация результатов
59	<b>ОФП.</b> Метание мяча с разбега. Техника и правила выполнения метания. Эсеафета по кругу.	2	Обучающее занятие, эстафеты	Наблюдение
60	<b>ОФП.</b> Тестирование бег на 1000 метров..	2	Тестирование	
61	<b>Юнармейцы-разведчики.</b> Игры на выполнение определённых заданий используя топографические навыки и смекалку	2	Игра, тренинг	Наблюдение
62	<b>Строевая подготовка.</b> Движение в колонне по 3 с песней. Подвижная игра на местности.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
63	<b>ОФП.</b> Бег по пересеченной местности с заданиями . Подвижные игры на внимание.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
64	<b>ОФП.</b> Дыхательных упражнений во время движения. Подвижные игры на быстроту реакции.	2	Обучающее занятие, игра	Наблюдение
65	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы . Метание по движущейся цели. Игры на воздухе.	2	Тренировка, игра	Наблюдение
66	<b>Юнармейцы-разведчики.</b> Чтение топографических знаков.	2	Лекция, тренинг	Наблюдение
67	<b>Строевая подготовка.</b> Ширина строя. Соблюдение ширины строя. Расстояние между флангами.	2	Тренировка	Наблюдение
68	<b>Строевая подготовка</b> Двухшереножный строй. Практические занятия в строю.	2	Тренировка	Наблюдение
69	<b>Юнармейцы-санитары.</b> Правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях	2	Лекция, практическое занятие	Наблюдение
70	<b>Юнармейцы-санитары.</b> 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	<b>Юнармейцы-разведчики.</b> Техника скрытного и бесшумного передвижения и маскировка разведчиков в тылу противника. Наблюдение.	2	Тренинг	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	Беседа, Игра	Награждение
<b>ИТОГО:</b>		144		



