МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга

ГБОУ гимназия №426 Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА на заседании Педагогического совета ГБОУ гимназии №426 Санкт-Петербурга _____ А.В. Жигирева Протокол №1 от 27.08.2026	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ З.А. Евсеенкова Протокол № 1 от 27.08.2026	УТВЕРЖДЕНА Директор ГБОУ гимназии №426 Санкт-Петербурга _____ Е.А. Стогова Приказ № 109 от 27.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Зарница»

для обучающихся 7 классов

Полищук Василий Владимирович

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Пояснительная записка

Данная программа по курсу внеурочной деятельности «Зарница» в 7 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки. 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.

На изучение курса внеурочной деятельности «Зарница» в 7 классах отводится по 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч. в год.

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих дидактических принципов, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. Учёт требований ФГОС ООО по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.

2. Реализация принципа природосообразности предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.

3. Принцип психологической обусловленности позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, со хранения жизни и эмоционального благополучия,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).

4. Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.

5. Культурологический принцип даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

Основной формой обучения является Тренировка. Тренировка может проводиться с использованием дистанционных форм обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Зарница» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Зарница» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех участников;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Деятельность строится по методике коллективной творческой деятельности (КТД). Конкретные методы, используемые при реализации программы,

- в обучении - практический (практическая работа в библиотеках, практическая работа по преодолению туристической полосы, преодолении полосы препятствий, в оказании первой медицинской помощи, стрельбе, в тушении пожара: наглядной (изучении истории ВС, таблиц по оказанию первой медицинской помощи, аптечки, изучении правил ДД, макета автомата, теорию стрельбы из пневматической винтовки.): словесный (как ведущий – инструктаж ,беседы, разъяснения): работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопросы) : видео метод(просмотр. обучение).
- в воспитании – методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучения, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Конституция РФ
- Конвенция «О правах ребенка».
- Устав ОУ
- Учебный план
- План воспитательной работы ОУ.
- Положение о проведении юнармейских игр «Орленок» и «Зарница»

Материально –техническое обеспечение:

- кабинет ОБЗР ОУ и его оснащение; (макет автомата, гранаты, мины, противогазы, ОЗК, Л-1, флажки, пожарный костюм и др.)

Информационное обеспечение:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- обзор аналитической информации;
- оформление информационных стендов;
- банк данных (разработка уроков, беседы для учащихся, лекций и беседы для родителей, разработка внеклассных мероприятий);

Научно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации по курсу ОБЖ, по проведению игр «Зарница» и «Орленок».
- учебники ОБЖ, ПДД. Строевой устав ВС, Морской устав, наставление по пожарному делу, наставление по стрельбе.
- Методические рекомендации для родителей, обучающихся и педагогов,

Программа состоит из 7 разделов: основы знаний «Зарница», физическая подготовка, огневая подготовка, строевая подготовка, исторические и боевые традиции Отечества, основы безопасности жизнедеятельности, медицинская подготовка.

Вводное занятие: Основы знаний «Зарница» - обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.

В разделе **«Физическая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых поводится физическая подготовка направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость. С использованием различных средств и методов физического воспитания.

В разделе **«Огневая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессекоторых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова.

Назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Выполняют разборку и сборку магазина. Знакомятся с правилами игры в «Дарц».

В разделе **«Строевая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практикестроевые приѐмы на месте и в движении.

В разделе **«Исторические и боевые традиции Отечества»** обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России,Символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами – героями ВОВ, Вооруженными Силами Российской Федерации,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

историей, символами.

В разделе «**Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера.

Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий.

Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.

В разделе **«Медицинская подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, верхние и нижние конечности.

Тематическое планирование составлено с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ гимназии № 426 Санкт-Петербурга.

Основным условием эффективного обучения учащихся и воспитания является тренировка. Допустимо включение в образовательный процесс электронных образовательных ресурсов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Календарно-тематическое планирование в 7 классах на 2026-2027 год

№ п\ П	Тема	Количество часов	Дата	
1.	Основы знаний «Зарница».		План	Факт
2.	Знакомство с деятельностью кружка «Зарница». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.			
3.	Определение уровня физическихкачеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.			
4.	Определение уровня физическихкачеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.			
5.	Изучение техники движений на тренажерах.			
6.	Круговая тренировка на развитие силы.			
7	Круговая тренировка на развитие силы.			
8.	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.			
9.	Круговая тренировка повышенной интенсивности.			
10.	Круговая тренировка повышенной интенсивности.			
11.	Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.			
12.	Сбор и разбор магазина.			
13.	Сбор и разбор магазина.			
14.	Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы дротиками. Игра «Дарц»			
15.	Строевая стойка. Повороты на месте.			
16.	Строевой шаг.			
17.	Повороты направо-налево в движении.			
18.	Поворот кругом в движении.			
19.	Строевые приемы в движении в отделении.			
20.	Исторические и боевые традиции Отечества.			
21.	Государственная и военная символика.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

22.	Дни воинской славы России.			
23.	Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.			
24.	Символы воинской чести.			
25.	Вооруженные Силы Российской Федерации.			
26.	Вооруженные Силы Российской Федерации.			
27.	История, символы Ленинградской области.			
28.	Основы безопасности жизнедеятельности			
29.	Безопасность и защита человека в ЧС			
30.	ЧС локального характера в природе и безопасность.			
31.	Гражданская оборона.			
32.	Медицинская подготовка			
33.	Первая помощь при различных видах травм			
34.	Первая помощь при различных видах травм			
	Итого:	**34**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Лист
корректировки рабочей программы

Курс внеурочной деятельности «Зарница»
педагог-организатор Полищук В.В.

2025-2026 учебный год

Класс	№ урока	Даты по основному КТП	Даты проведения	Номер темы	Кол-во По плану	часов дано	Причина корректировки	Способ корректировки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 08:50 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24