

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку
«Зірниця»

*Коломоєць Галина Анатоліївна,
науковий співробітник відділу змісту позашкільної освіти
Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Суспільно-політичне відродження України, подальший розвиток усіх складових національного виховання та відродження національної самосвідомості українців поставили на перший план патріотичне виховання учнівської молоді.

Укази Президента України, Постанови Верховної ради України, закони України, накази Міністерства освіти і науки України визначили завдання з формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, розумових і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку та розвитку почуття особистої відповідальності щодо захисту Вітчизни.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим, міцним, загартованим; формування почуття патріотизму, свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки, засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях - головне завдання Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця».

Навчальна програма «Зірниця» реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку та спрямована на дітей віком від 7 до 16 років.

Мета програми: формування у дітей почуття патріотизму, стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами військово-спортивної гри.

Завдання програми:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, всебічний фізичний розвиток, збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- розвиток основних фізичних та морально-вольових якостей;
- виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- формування сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни, волі до перемоги;

популяризація серед молоді здорового способу життя.

Програма розрахована на 16 годин: 2 заняття в тиждень по 2 години.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

Для більш якісної організації навчально-виховного процесу керівнику гуртка потрібно використовувати методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», які схвалено Вченою радою Інституту інноваційних технологій і змісту освіти (протокол № 4 від 27.03.2013 р.).

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
1.	Вступ.	1	-	1
2.	Основи захисту Вітчизни.	2	-	2
3.	Загальновійськова підготовка.	-	2	2
4.	Прикладна фізична підготовка.	1	3	4
5.	Топографічна підготовка.	0,5	2,5	3
6.	Долікарська допомога.	0,5	2,5	3
7.	Підсумок.	-	1	1
Разом		4	12	16

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику.

2. Основи захисту Вітчизни (2 год.)

Конституція України та закони України про призначення Збройних Сил та інших військових формувань України.

Державна та військова символіка України.

Збройні Сили України на сучасному етапі. Види Збройних Сил України.

Героїчні сторінки минулого України.

Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу.

Сигнали і порядок оповіщення про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій. Дії за попереджувальним сигналом.

3. Загальновійськова підготовка (2 год.)

Теоретична частина. Строї та їх елементи. Попередня та виконавча команди.

Практична частина. Виконання стройових прийомів:

повороти на місці та в русі;

рух стройовим і похідним кроком;

виконання команд «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно» та інші.

Виконання стройової пісні.

4. Прикладна фізична підготовка (4 год.)

Теоретична частина. Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників Вітчизни: рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін.. Техніка виконання прикладних фізичних вправ.

Практична частина.

Метання гранати на влучність.

Подолання окремих інженерних та природних перешкод.

Швидкісний біг - 30 м.

Човниковий біг - 4 x 9 м.

Підтягування.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

5. Топографічна підготовка (3 год.)

Теоретична частина. Орієнтування на місцевості. Топографічні знаки. Визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами та місцевими предметами. Повідомлення про своє місцезнаходження.

Магнітний азимут і його визначення. Визначення азимуту на місцевий предмет, напрямку руху за магнітним азимутом.

Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним. Нанесення на мапу контрольних пунктів.

Порядок руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта.

Практична частина. Читання карти і вимірювання відстаней на карті.

Естафети з елементами орієнтування. Ігри та змагання на точне визначення відстаней.

6. Долікарська допомога (3 год.)

Теоретична частина. Загальне уявлення про анатомію людини.

Поняття про рану. Види ран та кровотеч.

Поняття про переломи і вивихи. Види переломів.

Практична частина.

Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Імобілізація кінцівок.

Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Перша допомога при: тепловому і сонячному ударах, ураженні електричним струмом, отруєннях, утопленні, укусах отруйних змій, комах та павуків.

7. Підсумок (2 год.)

Гра «Зірничка» для дітей 7-10 років та «Зірниця» для дітей 10-16 років.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Діти мають знати:

- державну та військову символіку України;
- строї та їх елементи;
- героїчні сторінки минулого України;
- правила орієнтування на місцевості;
- магнітний азимут і його визначення;
- порядок руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- загальне уявлення про анатомію людини;
- види ран та кровотеч;
- переломи і вивихи та їх види;
- порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця;
- правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях;
- надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу;
- сигнали і порядок оповіщення про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій; дії за попереджувальним сигналом;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Діти мають вміти виконувати:

- комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- команди «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно»;
- повороти на місці;
- рух стройовим і похідним кроком;
- військове привітання;
- стройову пісню;
- метання гранати на влучність;
- подолання окремих інженерних та природних перешкод;
- швидкісний біг - 30 м;
- човниковий біг - 4 x 9 м;
- підтягування;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами та місцевими предметами;
- визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом;
- читання карти і вимірювання відстаней на карті;
- накладання пов'язок;
- накладання кровоспинного джгута;
- проведення штучного дихання та непрямого масажу серця;
- транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях;
- надання першої допомоги при: тепловому і сонячному ударах, ураженні електричним струмом, отруєннях, утопленні, укусах отруйних змій, комах та павуків.

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- мотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- високий рівень загальної культури особистості;
- здатність працювати в команді;
- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки;

– здатність до взаємодопомоги та самокритики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. / І. Д. Бех / -К.: Віпол, 1995. - С. 47.
2. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>.
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
5. Зубалій М. Д. Розвиток поняття «військово-патріотичне виховання» у педагогічній літературі / М. Д. Зубалій // Проблеми освіти: науковий збірник. Випуск 72. – К., 2012. – С. 25-29.
6. Івашковський В. В. Військово-патріотичне виховання у виховному процесі позашкільних закладів // Шляхи підвищення ефективності військово-патріотичного виховання молоді: Методичні матеріали семінару-наради./ В. В. Івашковський / -К.: ЦТДЮК, 1994. -С. 24-27.
7. Івашковський В. В. Стратегія, методика та концептуальні засади удосконалення і розвитку військово-патріотичного виховання школярів / Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару з проблем допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання./ В. В. Івашковський / -К.: НМЦСО, 2001. -С. 5-26.
8. Коломоець Г. А. Навчальна програма гуртка «Зірниця». 3 роки навчання / Г. А. Коломоець. – К., 2012. – 17 с.
9. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.