

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе
основного общего образования

Утверждена
приказом № 134-09
от «31» августа 2020 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Зарядка»**

Возраст учащихся 11-13 лет
Срок реализации: 01 год

Рабочая программа составлена на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта основного
общего образования. - М.: Просвещение, 2019 г.
Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический
конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.:
Просвещение, 2014.

Составители: Гайворонская Наталья Георгиевна,
учитель физической культуры высшей квалификационной категории;
Хамхлайшев Валерий Иванович,
преподаватель-организатор ОБЖ высшей квалификационной категории

Принята
На заседании ШМО
Протокол
№ 1 от «25» августа, 2020 г.
Руководитель ШМО И.И. Хамхлайшев

Согласована
Зам. директора по УВР
И.И. Хамхлайшев
«30» августа 2020 г.

г. Коммунар
2020 г.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Зарница» предназначена для учащихся 5-6 классов МБОУ «Коммунарская СОШ №1». Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов- 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия - 90 минут 2 раза в месяц.

Цель программы: гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание учащихся в процессе их подготовки к внеклассным и школьным мероприятиям, подготовка и участие в военно-спортивных играх «Зарница».

Задачи программы:

1. Воспитание учащихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, городу, дому.
2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
3. Формирование гражданственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценности многонационального российского общества, становления гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты.

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- находить и выделять при помощи взрослых информацию необходимую для выполнения заданий из разных источников.
- включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками.
- поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом.
- анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- развивать умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Предметные:

- умение предвидеть возникновение опасной ситуации по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умение применять полученные теоретические знания на практике – принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение анализировать явления и события социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.
- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях. локализация возможных опасных ситуаций;
- умение оказывать первую помощь.
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые физические и умственные нагрузки.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	10
2.	Строевая подготовка	6
3.	Основы военно-технической подготовки	10
4.	Основы первой помощи	4
5.	Основы туристической техники	4
	Всего:	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Учебный материал	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Тема 1. Общая физическая подготовка (10 часов)		
Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. 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.	Спортивно-оздоровительная, игровая	Беседа, спортивные игры, соревнования
Тема 2. Строевая подготовка (6 часов)		
Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем. Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям. Сигналы управления строем.	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Беседа, практика

<p>Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.</p> <p>Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.</p> <p>Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.</p>		
Тема 3. Основы военно-технической подготовки (10 часов)		
<p>Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.</p> <p>Снаряжение магазина.</p> <p>Основы и правила стрельбы.</p> <p>Стрельба из лазерной винтовки.</p>	<p>Познавательная, спортивно-оздоровительная</p>	<p>Беседа, практика, соревнование</p>
Тема 4. Основы первой помощи		
<p>Правила оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Первая медицинская помощь при ранениях.</p> <p>Остановка всех видов кровотечений.</p> <p>Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах.</p>	<p>Познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная</p>	<p>Беседа, практика, соревнование</p>
Тема 5. Основы туристической техники		
<p>Ориентирование в туристическом походе.</p> <p>Организация бивачных работ.</p> <p>Разведение костра.</p> <p>Работа с палаткой.</p> <p>Способы преодоления препятствий во время маршрута.</p>	<p>Познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная</p>	<p>Беседа, практика, соревнование</p>

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методические пособия:

Учебное пособие по «Основам военной службы» - Строевая подготовка.
Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях

Образовательные интернет-ресурсы:

<https://www.mchs.gov.ru/>
<http://www.emercom.gov.ru>

Учебное оборудование:

Носилки плащевые МЧС
Шина транспортировочная (комплект для верхней конечности и для нижней конечности)
Тренажер для оказания первой помощи Т11 "Максим П-01"
Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот" в составе:
Лазерная камера (ФПУ/CMOS/640*480/30fps//управляющая программа «Патриот»)
Лазерный пистолет Макарова ЛТ-110ПМ
Автомат Калашникова учебный складной макет (ММГ-АК-74М складной)

Электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение):

Управляющая программа «Патриот»

Президенту
прикреплено
и скреплено печатью

Д.С. Чернышев
Директор, *Чернышев*

