Приложение к ООП НОО

МБОУ «Школа № 29»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 29»

(МБОУ «Школа № 29»)

Принята Утверждена

решением педагогического совета приказом директора МБОУ «Школа № 29»

протокол № 1 от 28.09.2019 г. от 02.09.2019 г. № 133

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Зарница»

(Спортивно-оздоровительное направление)

3 - 4 класс

Составитель: Кобзева И.А,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Прокопьевск

2019

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности…………………...3

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности …………………….……..…..…………………..5

3. Тематическое планирование……………….……...……………………… .7

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки;

формирование у личности тех черт, которые позволяют ему быть полноценным участником.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;

укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;

развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;

закрепление навыков полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях;

развитие целостной системы патриотического воспитания, позволяющей

формирование у учащихся высокой общей культуры, патриотических чувств и сознания на основе исторических ценностей России, родного села и района;

воспитанию у учащихся любви к своей «малой» Родине, родному краю, еѐ

замечательным людям;

формирование ответственного понимания учащихся своего гражданского долга и конституционных обязанностей;

создание благоприятных условий для нравственного интеллектуального и

физического формирования личности ребенка и подрастающего поколения;

выполнять разборку и сборку магазина;

правильно прицеливаться;

выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении

согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;

выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение

различными способами, накладывать шины при различных переломах;

одевать противогаз и костюм химической защиты;

применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;

применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем и лыжном походах;

ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны знать:

технику безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке;

материальную часть автомата Калашникова;

специфику физической подготовки;

меры безопасности при обращении с автоматом и патронами;

правила прицеливания и стрельбы дротиками;

государственную и военную символику;

дни воинской славы России;

структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;

историю, символы и геральдику;

символы воинской чести;

правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм;

правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;

опасные природные факторы и защиту от их влияния;

современные средства поражения;

мероприятия ГО по защите населения;

средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;

приборы радиационной и химической разведки и правила пользования ими.

Основные формы организации: индивидуальные и групповые занятия.

Формы обучения учащихся: рассказ, объяснение, показ, практические занятия, соревнования, тестирование физической подготовленности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа состоит из 7 разделов: основы знаний «Зарница», физическая

подготовка, огневая подготовка, строевая подготовка, исторические и боевые традицииОтечества, 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» собучающимися проводятся занятия, в

процессекоторых 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» собучающимися проводятся занятия, в процессе которых 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 упражнения 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, историей, символами.

В разделе «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающиеся знакомятся справилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальныхситуациях; 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).

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | | Название разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **Раздел 1. Основы знаний «Зарница».** | | | **1** | 1 | - |  |
| 1 | Знакомство с деятельностью кружка «Зарница». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке. | |  | 1 |  |
| **Раздел 2. Физическая подготовка.** | | | **11** | 1 | 10 |
| 2-3 | | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. | 2 |  | 2 |
| 4-6 | | Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. | 3 | 1 | 2 |
| 7-8 | | Круговая тренировка общефизической направленности. | 2 |  | 2 |
| 9 | | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 |  | 1 |
| 10-11 | | Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 2 |  | 2 |
| 12 | | Круговая тренировка повышенной интенсивности. | 1 |  | 1 |
| **Раздел 3. Огневая подготовка.** | | | **4** | 2 | 2 |  |
| 13 | | Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. | 1 | 1 | - |
| 14-15 | | Последовательность неполной разборка и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. | 2 | 1 | 1 |
| 16. | | Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки. | 1 |  | 1 |
| **Раздел 4. Строевая подготовка.** | | | **6** | - | 6 |
| 17. | | Строевая стойка. Повороты на месте. | 1 |  | 1 |
| 18. | | Строевой шаг. | 1 |  | 1 |
| 19. | | Повороты направо-налево в движении. | 1 |  | 1 |
| 20. | | Поворот кругом в движении. | 1 |  | 1 |
| 21-22 | | Строевые приемы в движении в отделении. | 2 |  | 2 |
| **Раздел 5 Исторические и боевые традиции Отечества.** | | | **6** | 6 | - |
| 23 | | Государственная и военная символика. | 1 | 1 |  |
| 24 | | Дни воинской славы России. | 1 | 1 |  |
| 25. | | Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ. | 1 | 1 |  |
| 26. | | Символы воинской чести. | 1 | 1 |  |
| 27. | | Вооруженные Силы Российской Федерации. | 1 | 1 |  |
| 28. | | История, символы и геральдика ЯНАО. | 1 | 1 |  |
| **Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности.** | | | **3** | **3** | **-** |
| 29. | | Безопасность и защита человека в ЧС | 1 | 1 |  |
| 30. | | ЧС локального характера в природе и безопасность. | 1 | 1 |  |
| 31. | | Гражданская оборона. | 1 | 1 |  |
| **Раздел 7. Медицинская подготовка** | | | **3** | **1** | **2** |
| 32. | | Первая медицинская помощь при различных видах травм. | 1 | 1 |  |
| 33-34 | | Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, верхние и нижние конечности. | 2 |  | 2 |
|  | | **Итого:** | **34** | **14** | **20** |

.

**Тематическое планирование**

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название разделов и тем | Количество часов | | |  | | |
| всего | Теория | Практика |
| **Раздел 1. Основы знаний «Зарница».** | | **1** | **1** | **-** |  |  | | |
| 1 | Знакомство с основными направлениями деятельности кружка 2-го года обучения. Т.Б. на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке. | 1 | 1 |  |
| **Раздел 2. Физическая подготовка**. | | **14** | **-** | **14** |
| 2-3 | Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности. | 2 |  | 2 |
| 4-5 | Техники движений со снарядами и на тренажерах. | 2 |  | 2 |
| 6-7 | Тренировка общефизической направленности. | 2 | - | 2 |
| 8-9 | Тренировка на развитие силы. | 2 | - | 2 |
| 10-11 | Тренировка на развитие скоростной выносливости. | 2 | - | 2 |
| 12-13 | Тренировка повышенной интенсивности. | 2 | - | 2 |
| 14-15 | Огневая подготовка. | 2 |  | 2 |
| **Раздел 3. Модификация автомата Калашникова.** | | **3** | **1** | **2** |
| 16 | Разборка и сборки АКМ-74. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. | 1 |  | 1 |
| 17-18 | Правила стрельбы из пневматической винтовки. | 2 | 1 | 1 |
| **Раздел 4. Строевая подготовка.** | | **5** | **1** | **4** |
| 19 | Повороты в движении. | 1 |  | 1 |
| 20 | Обязанности командира. | 1 |  | 1 |  |  | |
| 21 | Повороты в движении отделением. | 1 |  | 1 |  | |
| 22 | Повороты кругом в движении отделением. | 1 |  | 1 |  | |
| 23 | Строевая подготовка с командными действиями командира. | 1 | 1 |  |  | |
| **Раздел 5. Исторические и боевые традиции Отечества.** | | **6** | **6** | **-** |  | |
| 24 | Государственная и военная символика. | 1 | 1 |  |  | |
| 25 | Дни воинской славы России. | 1 | 1 |  |  | |
| 26 | Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ. | 1 | 1 |  |  | |
| 27. | Символы воинской чести. | 1 | 1 |  |  | |
| 28. | Вооруженные Силы Российской Федерации. | 1 | 1 |  |  | |
| 29. | История, символы и геральдика. | 1 | 1 |  |  | | |
| **Раздел 6. Основы безопасности жизнедеятельности**. | | **3** | **3** | **-** |
| 30. | Безопасность и защита человека в ЧС от химического воздействия. | 1 | 1 |  |
| 31. | Бомбоубежища и их назначение. | 1 | 1 |  |
| 32. | Гражданская оборона. | 1 | 1 |  |
| **Раздел 7. Медицинская подготовка** | | **2** | **1** | **1** |
| 33-34 | Первая медицинская помощь при переломах и растяжениях. | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого: | 34 | 13 | 21 |