Приложение к ООП ООО

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)

5-6 класс

Составитель: Щекатурова Н.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……..………………………..……………………….……..4

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

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные, предметные и метапредметные результаты** реализациирабочей программы «Зарница» для учащихся 5-6 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения.

***Личностные результаты***:

* 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;
* воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданскогодолга.

***Метапредметные результаты***:

* овладение умениями формировать понятия о безопасности личности, общества и государства;
* анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
* овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
* формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
* приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
* 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 результаты***:

* **познавательной сфере:**
  + знание об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

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

1. **Строевая подготовка**:

Занятия по строевой подготовке проводятся на специально оборудованной площадке или в спортивном зале. Важнейшим условием высоких показателей в строевой подготовке является правильная методика организации и проведение занятий. Занятия начинаются с построения, где каждый обучающийся должен знать и занимать свое место в строю. Занятие проводится в такой последовательности.

- тренировка выполнения строевых приемов, действий, изученных на предыдущих занятиях;

- образцовый показ и изучение нового приема, действия по элементам, а затем в целом;

- каждый прием отрабатывается путем многократных тренировок.

При этом педагог, тренируя всех, обучает индивидуально каждого. На занятиях по строевой подготовке используется групповой способ обучения, где с приобретением навыков воспитываются коллективизм, товарищеская взаимопомощь, чувство слаженности, дисциплинированность, опрятность, быстрота реакции. На занятиях используются: плакаты по строевой подготовке, методические разработки. Для обучающихся 5-7 классов контрольные занятия проводятся в форме зачета, соревнования.

2. Военная топография:

Занятия по военной топографии проводятся в классе, спортивном зале, на местности; используются на занятиях компас, бинокль, линейка, топографическая карта. С младшими воспитанниками занятия проводятся в игровой форме с использованием макетов компаса и стрелки, топографического лото, карточек движения по маршруту.

Обучающимся старших групп педагог рассказывает и показывает способы и приемы определения сторон горизонта, объясняет порядок работы с компасом, определения направлений (азимутов) на местные предметы. Затем проводится тренировка в самостоятельном применении этих способов и приемов каждым обучающимся.

Занятия по военной топографии способствуют развитию у обучающихся точности, наблюдательности, помогают совершенствовать мышление, в особенности способность быстро и всесторонне анализировать свойства местности, содействующие и препятствующие выполнению учебных задач, поставленных на занятиях. Умение свободно ориентироваться на местности положительно влияет на формирование у обучающихся уверенности в себе и готовности к самостоятельным действиям.

1. Огневая подготовка:

Занятие по огневой подготовке начинается с проведения вводного инструктажа и изучения мер безопасности. Каждое практическое занятие начинается с повторного инструктажа. Теоретические занятия проводятся в учебном классе, а практические занятия и стрельбы проводятся в стрелковом тире и на спортивной площадке.

С младшими, обучающимися на практических занятиях по огневой подготовке применяется рассказ и показ пневматической винтовки. Для обучения правилам прицеливания применятся указка Чернова. Со старшими обучающимися на теоретических занятиях по огневой подготовке широко используются плакаты (стрелковое оружие ВС РФ, военная техника, основы и правила стрельбы, образцы мишеней), макеты автоматов, макет возвратно-спускового механизма, учебные гранаты, учебные мины. В ходе огневой подготовки применяются различные формы проведения занятий: групповые, круговые тренировки.

Обучающиеся, показавшие лучший результат на занятиях по огневой подготовке, рекомендуются школам в состав команд для участия в военно-спортивных соревнованиях. На занятиях по огневой подготовке у обучающихся формируются: аккуратность, бдительность, дисциплинированность, ряд волевых качеств – настойчивость, самообладание, воображение, внимание, способность ориентироваться в изменениях обстановки.

4. Гражданская оборона:

Практические занятия являются основным методом обучения. Для их обеспечения используется учебное имущество: противогазы, респираторы, плакаты. Обучение практическим приемам проводятся в учебном классе в такой последовательности: образцовый показ приема (действия) с пояснением; отработка приема по элементам, затем в целом; последующая тренировка.

Теоретические занятия проводятся в учебном классе с использованием наглядных пособий и аудиовизуальных средств в учебных классах при изучении правил дорожного движения и правил поведения в чрезвычайных ситуациях. Занятия по гражданской обороне направлены на воспитание у обучающихся морально-психологических качеств, надежности средств защиты от оружия массового поражения, готовности выполнять обязанности по гражданской обороне, умелым действия в чрезвычайных ситуациях.

5. Физическая подготовка.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивном зале Центра военно-патриотического воспитания, в спортивных залах и спортивных городках образовательных учреждений. Перед каждым занятием проводится инструктаж по мерам безопасности и правилам поведения на занятиях физической подготовки. Занятия планируются с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Занятия физической подготовки по программе «Зарница» направлены на развитие ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости у обучающихся.

Применяемые формы организации деятельности на занятиях: групповые занятия, индивидуальные занятия, индивидуально-групповые занятия.

При реализации программы используются следующие формы занятий: теоретические и практические занятия, тренировки, турниры, встречи с ВОВ, участниками боевых действий, спасателями и д.р., консультации, занятие-игра (в том числе на местности), занятия по решению ситуационных и творческих задач. Выбор конкретной формы занятий зависит от содержания учебного материала, подготовленности обучаемых, наличия необходимой материальной базы.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Строевая подготовка.** **Строй и управление ими.** | **1** |  |  |
| **1** | Строй и его элементы |  |  |  |
| **2** | Управление строем командиром отряда, предварительные и исполнительные команды |  |  |  |
|  | **Строевые приемы и движение без оружия** | **4** |  |  |
| **1** | Строевая стойка и как она выполняется юнармейцами |  |  | **1** |
| **2** | Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись» |  |  | **1** |
| **3** | Повороты на месте, «направо», повороты на месте «налево» , повороты на месте, «кругом». |  |  | **1** |
| **4** | Отработка элементов движения |  |  | **1** |
|  | **Строевые приемы в составе отряда.** | **6** |  |  |
| **1** | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. |  |  | **1** |
| **2** | Смыкание строя. |  |  | **1** |
| **3** | Движение строевым и походным шагом |  |  | **2** |
| **4** | Исполнение |  |  | **2** |
|  | **Военная топография.** **Определение сторон света.** | **3** |  |  |
| **1** | Стороны горизонта. Компас, его устройство. назначение и использование. |  |  | **0,5** |
| **2** | Простейшие способы определения сторон горизонта без компаса. |  |  | **0,5** |
| **3** | Определение сторон горизонта и промежуточного направления по компасу. |  |  | **0,5** |
| **4** | Движение по азимутам. |  |  | **0,5** |
| **5** | Составление карточки движения **по** азимуту |  |  | **1** |
|  | **Огневая подготовка. Меры безопасности и правила выполнения стрельб из пневматической винтовки.** | **5** |  |  |
| **1** | Меры безопасности при обращении с пневматической винтовкой ИЖ-38 СП |  | **1** | **1** |
| **2** | Правила прицеливания сидя. |  |  | **1** |
| **3** | Правила прицеливания лежа. |  |  | **1** |
| **4** | Выбор точки прицела |  |  | **1** |
|  | **Практические занятия по тренировке стрельб из пневматической винтовки из положения: лежа, сидя.** | **6** | **1** |  |
| **1** | Стрельба из п/в из положения сидя. |  |  | **1** |
| **2** | Стрельба из п/в из положения лежа.. |  |  | **1** |
| **3** | Стрельба из п/в по мишени № 6.. |  |  | **1** |
| **4** | Стрельба из п/в «перестрелка». |  |  | **2** |
|  | **Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации. Знаки дорожного движения:** | **3** |  |  |
| **1** | Запрещающие знаки дорожного движения. |  | **1,5** |  |
| **2** | Предупреждающие знаки дорожного движения. |  | **1,5** |  |
|  | **Средства индивидуальной защиты органов дыхания:** | **3** |  |  |
| **1** | Особенности устройства фильтрующих противогазов. Подбор шлем-маски, |  |  | **0,5** |
| **2** | Простейшие пользование неисправным противогазом. средства защиты органов дыхания. |  |  | **0,5** |
| **3** | Надевание противогаза на себя и.пораженного |  |  | **0,5** |
|  | Физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. |  |  | **0,5** |
| **1** | Упражнение на развитие скоростно - силовых качеств. |  |  | **0,5** |
| **2** | Метание гранаты на точность и дальность. |  |  | **0,5** |
|  | **Военно-спортивная эстафета.** | 2 |  |  |
| **1** | Тренировка прохождения элементов в военно- спортивной эстафете. |  |  |  |
|  | **Силовая подготовка.** | 1 |  | **1** |
| **1** | Техника выполнения упражнения подтягивание на перекладине. |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Строевая подготовка. Строи и управление ими.** | **1** |  |  |
| **1** | Строй и его элементы. Управление строем командиром отряда, предварительные и исполнительные команды |  |  |  |
|  | **Строевые приемы и движение без оружия.** |  |  |  |
| **1** | Строевая стойка и как она выполняется юнармейцами. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись». | **4** |  |  |
| **2** | Повороты на месте, «направо» Повороты на месте, «налево» Повороты на месте, «кругом». |  |  | **1** |
| **3** | Отработка элементов движения строевым и походным шагом. |  |  | **1** |
|  | **Строевые приемы в составе отряда.** |  |  | **1** |
| **1** | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Смыкание строя. |  |  | **1** |
| **2** | Остановка отряда по команде» Стой». Движение строевым и походным шагом. | **6** |  |  |
| **3** | Исполнение строевой песни в движении в колонну по два. Отдание воинского приветствия в движении. |  |  | **1** |
|  | **Военная топография. Определение сторон света.** |  |  | **1** |
| **1** | Стороны горизонта. Компас, его устройство, назначение и использование. |  |  | **2** |
| **2** | Простейшие способы определения сторон горизонта без компаса. Определение сторон горизонта и промежуточного направления по компасу. |  |  | **2** |
| **3** | Магнитный азимут и его определение на местный предмет. | **3** |  |  |
| **4** | Движение по азимутам. |  |  | **0,5** |
| **5** | Составление карточки движения по азимуту. Контрольное занятие: Движение по азимуту. |  |  | **0,5** |
|  | **Огневая подготовка. Меры безопасности и правила выполнения стрельб из пневматической винтовки.** |  |  | **0,5** |
| **1** | Меры безопасности при обращении с пневматической винтовкой ИЖ-38с. |  |  | **0,5** |
|  | **Пневматическая винтовка ИЖ-56, ТТД, основные параметры.** |  |  | **1** |
| **1** | Пневматическая винтовка, основные ТТД. | **5** |  |  |
|  | Изготовка к стрельбе сидя. Положение при стрельбе. Изготовка к стрельбе лежа. Положение при стрельбе Выбор точки прицеливания. |  | **1** | **1** |
|  | **Практические занятия по тренировке стрельб из пневматической винтовки из положения: лежа, сидя.** |  |  | **1** |
| **1** | Стрельба из п/в корректировкой. |  |  | **1** |
| **2** | Стрельба из п/в из положения сидя. |  |  | **1** |
| **3** | Стрельба из п/в из положения лежа. | **6** | **1** |  |
| **4** | Стрельба из п/в по мишени № 6. |  |  | **1** |
| **5** | Стрельба из п/в по грудной мишени Стрельба из п/в по падающей мишени. |  |  | **1** |
|  | **Практические занятия по тренировке стрельб из пневматической винтовки в составе команды стрелков.** |  |  | **1** |
| **1** | Командная стрельба из положения сидя. |  |  | **2** |
| **2** | Контрольное занятие: стрельба из п/в по падающей мишени. | **3** |  |  |
|  | **Гражданская оборона и Чрезвычайные ситуации.** **Знаки дорожного движения.** |  | **1,5** |  |
| **1** | Запрещающие знаки дорожного движения. Предупреждающие знаки дорожного движения. |  | **1,5** |  |
| **2** | Информационно - указательные знаки дорожного движения. | **3** |  |  |
|  | **Средства индивидуальной защиты органов дыхания.** |  |  | **0,5** |
| **1** | Назначение и устройство фильтрующего противогаза. Подбор шлем- маски, пользование неисправным противогазом. Простейшие средства защиты органов дыхания. |  |  | **0,5** |
| **2** | Надевание противогаза на себя и пораженного. Контрольное занятие: надевание противогаза на себя. |  |  | **0,5** |
|  | **Физическая подготовка.** **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.** |  |  | **0,5** |
| **1** | Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | **0,5** |
|  | **Легкая атлетика Занятие 1 Кросс 500 м.** |  |  | **0,5** |
| **1** | Приемы и правила метания гранаты. | 2 |  |  |
| **2** | Метание гранаты на точность. |  |  |  |
| **3** | Метание гранаты на дальность. | 1 |  | **1** |
|  | **Военно-спортивная эстафета.** |  |  |  |
| **1** | Тренировка прохождения элементов в военно-спортивной эстафете. |  |  |  |
|  | **Силовая подготовка** |  |  |  |
| **1** | Тренировка элементов спортивного комплекса. |  |  |  |
| **2** | Техника выполнения упражнения подтягивание на перекладине. |  |  |  |