

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
Протокол от «31» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом по МАОУ СОШ 3 УИОП
г. Усинска от «31» августа 2019 г. № 488

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗАРНИЦА»
(ДУХОВНО - ПРАВСТВЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
для 7 - 8 классов
ФГОС ООО

2019 год

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Зарница» (далее - программа) разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- требованиями основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- Федеральными законами «О воинской обязанности и военной службе», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», а также в соответствии с программой республиканских соревнований спортивно-патриотической игры «Зарница».

Программа имеет духовно-нравственную направленность.

Срок реализации программы: 1 год. Групповые занятия проводятся по расписанию 1 раз в неделю (34 часа в год), продолжительностью 45 минут.

Содержание данной программы ориентировано на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и духовном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся.

Программа содержит систематизированное изложение комплексной подготовки учащихся для участия в муниципальном и республиканском этапах спортивно-патриотической игры «Зарница», «Орлёнок», где подросткам необходимо не только показать свои практические умения и навыки в сложных видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории Отечества, правилам дорожного движения, медицине, основам безопасности жизнедеятельности, основам туристической подготовки, гражданской обороны, основам военной службы и пр.

Спортивно-патриотические игры включают в себя разнообразные виды состязаний, предъявляющих высокие требования к различным сторонам физической подготовки. Здесь важна общая выносливость для преодоления длинных дистанций, статическая выносливость, необходимая в стрельбе и строевой подготовке, сила и быстрота для успешного выступления в спортивных состязаниях и ловкость, которая требуется практически на всех этапах соревнований.

Помимо этого, соревнования воспитывают коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувство ответственности за свои поступки, спортивно-волевые качества. Спортивно-патриотическое воспитание направлено, прежде всего, на возрождение и становление на новой системе воспитания детей и подростков, развивая у них чувство патриотизма, готовности быть полезным Родине, формирование установки на здоровый образ жизни, развитие морально – волевых качеств, воспитания силы, ловкости, стойкости, дисциплинированности, формирование опыта служению Отечеству и готовности к защите Родины.

Залог успеха в качественной подготовке команды – постоянность и планомерность тренировок. Такая деятельность осуществляется в течение года, проводятся постоянные систематические занятия с городскими командами от школ. Спортивно-патриотические игры проводятся ежегодно, делятся на тематические этапы. Программа направлена, в первую очередь, на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.

Важность существования системы соревнований патриотической направленности – это факт, признанный обществом, государством; а главное – это направление востребовано детьми.

Промежуточной формой контроля за занятиями является зачет и городские соревнования. Итоговым контролем является участие в Республиканских соревнованиях. Реализация программы осуществляется совместно с ГИБДД ОВД Г. Усинска, ГОВД, 42-ПЧ ФГКУ «4 отряд ФПС по РК», ГО и ЧС, «РОСТО (ДОСААФ)», подшефной воинской частью, горвоенкоматом.

Цель:

всестороннее развитие и совершенствование личности посредством нравственного, патриотического и физического воспитания.

Задачи:

- воспитание личности безопасного типа;
- подготовка учащихся к участию в соревнованиях спортивно-патриотической, военно-патриотической направленности,
- адаптация подростков к жизни в социуме;
- профессиональная ориентация подростков;
- популяризация физической культуры и спорта;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- практическое применение знаний получаемых на уроках ОБЖ;
- воспитание гражданственности, любви к родному краю, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- морально-психологическая и физическая закалка, формирование устойчивости в преодолении трудностей, способности действовать в экстремальных условиях.

2. Результаты освоения курса

Предметные:

- знать устройство приборов и оборудования;
- знать правила поведения при занятиях с оружием, с оборудованием кабинета ОБЖ;
- знать технику безопасности при выполнении различных упражнений;
- уметь правильно формулировать определения понятий.

Личностные:

- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.

Метапредметные:

(Регулятивные УУД).

- Работать дружно по коллективно составленному плану;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- высказывать свои предположения и предложения.

(Коммуникативные УУД).

- Уметь оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- слушать и понимать речь других;
- уметь ненавязчиво предлагать свою помощь;
- совместно договариваться о правилах поведения и следовать им.

(Познавательные УУД)

- Уметь ориентироваться в своей системе знаний;
- добывать самостоятельно новые знания;
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Вводные занятия.

Теория:

Вводные занятия по разделам программы:

- Пожарно-прикладной спорт.
- Техника пешеходного туризма с элементами альпинизма.
- Огневая подготовка.
- Гражданская оборона.
- Строевая подготовка.
- Медико-санитарная подготовка.
- Дорожно-транспортная безопасность.

Практика:

Проведение инструктажей. Обучение необходимым требованиям по технике безопасности (в соответствии с этапами СПИ «Зарница»).

2. Пожарно-прикладной спорт.

Теория:

Опасные факторы и причина пожаров. Правила поведения во время пожара.

Практика:

Виды пожарно-прикладного спорта:

- «Боевое развертывание»;
- «Стометровая полоса препятствий»;
- «Тушение пожара».

3. Техника пешеходного туризма с элементами альпинизма.

Теория:

Узлы, виды узлов, их применение. Личное и групповое туристское снаряжение. Подбор, подгонка. Туристский быт: инструктаж, правила безопасного поведения в лесу и у воды.

Практика:

Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Укладка рюкзака, установка и снятие палатки, разжигание костра и организация питания в походе. Ориентирование по местным признакам. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма с включением этапов:

1. «Бабочка» (дина этапа не менее 30 метров).
2. «Навесная переправа» (дина этапа не менее 30 метров через водную преграду).
3. «Параллельные веревки» (дина этапа не менее 30 метров через водную преграду) вертикаль.
4. «Параллельные веревки» (дина этапа не менее 30 метров через водную преграду) горизонт.
5. Подвесное бревно (водная преграда).
6. «Маятник» (через водную преграду).

7. Поляна заданий (вязка узлов). Узлы: прямой, восьмерка, булинь, стремя, брамшкотовый, схватывающий, академический, двойной проводник («заячьи ушки»).

4. Огневая подготовка.

Теория:

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с видами стрелкового оружия.

Практика:

Стрельба из разных положений («сидя» с упора, лежа, сидя «с колена», «стоя»). Тренировочные занятия. Зачеты. Участие в городских соревнованиях по пулевой стрельбе из пневматического оружия.

5. Гражданская оборона.

Теория:

ГО и ее предназначение, задачи по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени. Действия населения при землетрясениях, пожарах.

Практика:

Средства пожаротушения, средства индивидуальной защиты. Участие в городских соревнованиях по ГО.

6. Строевая подготовка.

Теория:

Основные наименования строя и его распоряжения. Предварительная и исполнительная часть команды.

Практика:

Основы строя, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Разойтись». Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении. Рапорт учителю. Размыкание и смыкание. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, по три. Движение строевым шагом. Зачет. Участие в соревнованиях. Участие в работе знаменной группы.

Медико-санитарная подготовка.

Теория:

Характеристика кровотечений, ранений. Средства оказания первой помощи.

Практика:

Первая медицинская помощь при травмах, обморожениях. Средства оказания первой помощи. Способы остановки кровотечения. Травмы. Ожог. Тепловой и солнечный удар. ПМП при утоплениях, укусах насекомых и животных. Тесты. Участие в викторине. В соревнованиях по туртехнике. Изготовление простейших транспортных средств.

7. Дорожно-транспортная безопасность.

Теория:

Изучение ПДД, дорожных знаков, разметки дороги. Безопасность на дороге.

Практика:

Решение ситуационных задач. Участие в викторине по ПДД.

8. Духовно-патриотическое воспитание.

Теория:

Культура народа Коми. История родного края. Природные и исторические памятники РК. Дни воинской славы России. Символика государства. Символы воинской чести.

Практика:

Встреча с ветеранами ВОВ, участниками локальных войн. Экскурсии по городу к памятным местам. Участие в городских мероприятиях гражданско-патриотической направленности (параде победы, праздничных шествий, организация почетного караула, проведение Вахты памяти и пр.). Участие в викторинах, конкурсах

этнического, духовного, исторического содержания. Участие в праздничном параде ко Дню Победы.

9. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, военно-спортивным играм «Зарница», «Зарница», соревнований «Школа безопасности». Опасные факторы и причина пожаров. Средства пожаротушения.

Изучение правил соревнований по туристскому многоборью, ознакомление с руководством судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма.

Практика:

Участие в проведении тренировочных занятий. Судейство соревнований.

10. Проведение и участие в городских соревнованиях спортивно-патриотической игры «Зарница» может включать в себя следующие этапы:

- Этап «Пожарно-прикладной спорт»;
- Этап «Техника пешеходного туризма с элементами альпинизма»;
- Этап «Пулевая стрельба из пневматической винтовки»;
- Этап «Правила дорожного движения»
- Этап «Гражданская оборона»;
- Этап «Физическая подготовка»;
- Этап «Смотр строя и песни»;
- Этап «Дуэльная стрельба»;
- Этап «Огневая подготовка»;
- Этап «Теоретическая подготовка».

Основные формы работы:

Групповые занятия (теоретические и практические) согласно утвержденному расписанию. Выполнение норм по общефизической подготовке, тренировка команд и участие в спортивных соревнованиях по плану работы.

IV. Тематический план

№ пп	Наименование тем и разделов	Всего
1.	Вводные занятия по разделам программы. Инструктажи по технике безопасности.	1
2.	Пожарно-прикладной спорт.	2
3.	Техника пешеходного туризма с элементами альпинизма.	2
4.	Огневая подготовка.	3
5.	Гражданская оборона.	3
6.	Строевая подготовка.	3
7.	Медико-санитарная подготовка.	3
8.	Дорожно-транспортная безопасность.	1
9.	Духовно-патриотическое воспитание.	5
10.	Инструкторская и судейская практика.	1
11.	Проведение тренировочных занятий с командами учащихся общеобразовательных организаций города и участие в муниципальных этапах спортивно-патриотической игры «Зарница», «Орлёнок».	10
	Всего по программе:	34

Верно. Директор Н.В. Акулова