

ПРИНЯТО
Протокол педсовета
МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019 г. №71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Зарница»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень обучения: основное общее образование

Количество часов: 34

Составитель: Амеличкин С.В.

Прокопьевск, 2019

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование гражданской позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для

деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Содержание программы

Военная история России, Кемеровской области и города Прокопьевск.

Государственная символика Российской Федерации. Основные сражения ВОВ. Кузбасс в годы ВОВ. Прокопчане - Герои Советского Союза.

Строевая подготовка.

Строй. Виды строя. Команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроения в строю на месте. Повороты в строю на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. Движение в строю в составе отделения.

Огневая подготовка.

Принципы прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки из положений «сидя с упором», «стоя» и «лежа». Устройство и назначение АК-74. Неполная разборка и сборка АК-74.

Защита от оружия массового поражения.

Виды противогазов. Одевание противогаса на себя и пострадавшего.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота и скоростно-силовые качества.

Туристическая подготовка.

Топография и ориентирование. Карта. Компас. Страховочная система. Приемы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.

Первая медицинская помощь.

Состав и назначение аптечки. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и кровотечениях.

Формы: практические индивидуальные и групповые занятия в спортзале и на улице, тестирование, участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
2	ОФП. Строй. Виды строя.	1
3	ОФП. Команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
4	ОФП. Повороты в строю на месте.	1
5	ОФП. Строевой шаг. Повороты в движении.	1
6	ОФП. Движение в строю в составе отделения.	1
7	ОФП. Принципы стрельбы. Основы прицеливания.	1
8	Строевая подготовка. Принципы прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки из положений «сидя с упором».	1
9	Строевая подготовка. Принципы прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки из положений «стоя» .	1
10	Строевая подготовка. Принципы прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки из положений «лежа».	1
11	Строевая подготовка. Устройство и назначение АК-74.	1
12	Строевая подготовка. Неполная разборка и сборка АК-74.	1
13	Строевая подготовка. Огневая подготовка.	1
14	Огневая подготовка. Государственная символика Российской Федерации.	1
15	Огневая подготовка. Основные сражения ВОВ	1
16	Огневая подготовка.	1
17	Огневая подготовка. Кузбасс в годы ВОВ.	1
18	Огневая подготовка. Прокопчане - Герои Советского Союза.	1
19	Виды противогазов. Строевая подготовка	1
20	Строевая подготовка. Одевание противогаза на себя и пострадавшего.	1
21	ОФП. Состав и назначение аптечки.	1
22	ОФП. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и кровотечениях.	1
23	ОФП. Топография и ориентирование	1
24	ОФП. Карта. Компас	1
25	ОФП. Страховочная система.	1
26	ОФП. Приемы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
27	ОФП. Огневая подготовка.	1
28	ОФП. Прохождение полосы препятствий.	1
29	ОФП. Огневая подготовка.	1
30	ОФП. Прохождение полосы препятствий.	1
31	ОФП. Огневая подготовка.	1
32	ОФП. Прохождение полосы препятствий.	1
33	ОФП. Огневая подготовка.	1
34	ОФП. Прохождение полосы препятствий.	1

Материально-техническое и учебно-методическое сопровождение

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. Аптечка | 1 шт. |
| 2. Музыкальный центр | 1 шт. |
| 3. Макет автомата АК-74 | 2 шт. |
| 4. Противогаз ГП-5 | 15 шт. |
| 5. Компас | 3 шт. |
| 6. Винтовка пневматическая | 3 шт. |

Литература

1. Учебник ОБЖ 10 класс А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.
2. Учебник ОБЖ 11 класс А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.
3. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Прокопчане - Герои Советского Союза [Текст] / МБУК «Централизованная библиотечная система», Центральная городская библиотека, сектор краеведческой библиографии; сост.: А.Г. Акимбетова. - 2-е изд.