

Приложение к ФООП ООО
МБОУ «Школа № 2»

Министерство образования Кузбасса
Управление образования
Администрации города Прокопьевска
МБОУ «Школа № 2»
Прокопьевского ГО

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа №2»
Краубергер Н.В.
Приказ № 123 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Зарница»

(3 -4 классы)

Срок реализации 2 года

Составитель:

Зацарина Анна Анатольевна,
учитель физической культуры

Прокопьевск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы внеурочной деятельности	5
3. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	9
4. Тематическое планирование.....	12

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Зарница» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"). Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активистской культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей: 1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.

2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.

3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.

4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является

соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей. В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. Оздоровительные задачи: - пропаганда здорового образа жизни; - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; - обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств; - повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; - повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков; - вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. Образовательные задачи: - формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; - формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения; - обучение способам овладения различными элементами игры в баскетбол; - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. Воспитательные задачи: - формирование и развитие детских обществ и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности. - гражданское и патриотическое воспитание учащихся; - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов; - воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования,

организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п.п.	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Общая физическая подготовка. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий.</p> <p>Гигиена и закаливание.</p> <p>Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.</p> <p>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.</p> <p>Командные игры.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности, комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>
2	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.</p> <p>Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.</p> <p>Сигналы управления строем.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности, комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>

	<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>		
3	<p>Юнармейцы-разведчики.</p> <p>Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.</p> <p>Движение по азимуту.</p> <p>Составление схемы местности и нанесение цели на схему.</p> <p>Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.</p> <p>Измерение расстояния различными способами.</p> <p>Организация движения по азимуту.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности, комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>
4	<p>Юнармейцы-санитары.</p> <p>Главная задача - научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности,</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>

<p>Личная и общественная гигиена.</p> <p>ПМП при травмах и несчастных случаях.</p> <p>Понятие раны. Виды ран.</p> <p>Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.</p> <p>Перевязочный материал.</p> <p>Повязки: основные виды, правила.</p> <p>Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.</p> <p>Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.</p> <p>Понятие об ожогах и обморожения, ПМП при них.</p> <p>ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.</p> <p>ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые</p>	<p>комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	
---	---	--

	<p>отравления, ПМП при них.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Основные правила техники безопасности.</p> <p>Лекарственные травы, их значение, назначение.</p> <p>Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.</p>		
5	<p>Огневая подготовка.</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.</p> <p>Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.</p> <p>Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы.</p> <p>Скоростная стрельба.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности, комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>
6	<p>Основы туристической техники.</p> <p>Ориентирование в туристическом походе.</p> <p>Организация бивуачных работ.</p> <p>Разведение костра.</p> <p>Работа с палаткой.</p> <p>Способы преодоления препятствий во время маршрута.</p>	<p>Тактические военные и подвижные спортивные игры на местности, комбинированные эстафеты, смотры, конкурсы, викторины.</p>	<p>Спортивная, игровая, познавательная, поисковая.</p>

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме

измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с

содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Тематическое планирование. 3 класс. 34 ч

№	Тема	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка.	4
2	Строевая подготовка.	11
3	Юнармейцы-разведчики.	9
4	Юнармейцы-санитары.	3
5	Огневая подготовка.	4
6	Основы туристической техники.	3
	Итого:	34ч

Тематическое планирование. 4 класс. 34 ч

№	Тема	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка.	4
2	Строевая подготовка.	11
3	Юнармейцы-разведчики.	9
4	Юнармейцы-санитары.	3
5	Огневая подготовка.	4
6	Основы туристической техники.	3
	Итого:	34ч