

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Удинская средняя общеобразовательная школа № 2»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
Кудрявцева Н. Ф.
30.08.2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Директором школы Эгго А. Л.
Приказ № 201/А от 30.08.2024г.

"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Зарница»
для начальных классов
Педагог: Кузьмина Наталья Валерьевна

1. Введение.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на формирование чувства патриотизма, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

При реализации курса «Зарница» школьники усваивают нормы и развивают природные задатки и навыки, способствующие их личностному самовыражению в военно-спортивных играх; развивают коммуникативные и личностные качества.

Освоение содержания опирается на межпредметные связи с учебными курсами предметом «Адаптивная физическая культура». Учебные материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей и включают практические задания, игры.

Цель курса внеурочной деятельности «Зарница» - формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, физического развития обучающихся.

Программа рассчитана на один год обучения для обучающихся 1-4 классов (68 часов).

Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия, соревнования и прием тестов физической подготовленности.

В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Зарница».

Личностные результаты:

- 1) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны **знать**:

- Технику безопасности на занятиях по физической, строевой подготовке;
- Государственную и военную символику;
- 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;

Должны уметь:

- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделеии согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа включает в себя разделы:

- «Строевая подготовка» - перестроение на месте, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.
- «Общая физическая подготовка» - эстафеты, прыжки в длину с места, бег по пересеченной местности, бег на выносливость, подтягивание, подвижные игры, метание мяча
- «Медицинская подготовка» - правила оказания первой медицинской помощи

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	5.09.24	
2.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	6.09.24	
3.	Прыжки в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1	12.09.24	
4.	Прыжки в длину с места. Бег по пересечённой местности с заданиями.	1	13.09.24	
5.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	19.09.24	
6.	Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на места.	1	20.09.24	
7.	Бег на выносливость 2 минуты.	1	26.09.24	
8.	Бег на выносливость 2 минуты.	1	27.09.24	
9.	Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1	3.10.24	

10.	Учёт силовых качеств: подтягивание. Подвижные игры с бегом.	1	4.10.24	
11.	Совершенствование навыков метания.	1	10.10.24	
12.	Совершенствование навыков метания.	1	11.10.24	
13.	Метание мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1	17.10.24	
14.	Метание мяча в цель. Совершенствование строевых приемов.	1	18.10.24	
15.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	24.10.24	
16.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	25.10.24	
17.	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	7.11.24	
18.	Строевые приемы в движение: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	8.11.24	
19.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	14.11.24	

20.	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности.	1	15.11.24	
21.	Знакомство с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	21.11.24	
22.	Знакомство с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	22.11.24	
23.	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	28.11.24	
24.	Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств.	1	29.11.24	
25.	Отработка строевых упражнений	1	5.12.24	
26.	Отработка строевых упражнений	1	6.12.24	
27.	Отработка строевых упражнений	1	12.12.24	
28.	Отработка строевых упражнений	1	13.12.24	
29.	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	19.12.24	
30.	Познакомить с простейшим комплексом силовой подготовки. Бег по пересеченной местности с заданиями.	1	20.12.24	
31.	Отработка строевых упражнений	1	26.12.24	

32.	Отработка строевых упражнений	1	27.12.24	
33.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	9.01.25	
34.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	10.01.25	
35.	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1	16.01.25	
36.	Проведение комплекса упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий.	1	17.01.25	
37.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	23.01.25	
38.	Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость.	1	24.01.25	
39.	Подвижные игры	1	30.01.25	
40.	Подвижные игры	1	31.01.25	

41.	Подвижные игры	1	6.02.25	
42.	Подвижные игры	1	7.02.25	
43.	Строевые упражнения	1	13.02.25	
44.	Строевые упражнения	1	14.01.25	
45.	Строевые упражнения	1	20.02.25	
46.	Строевые упражнения	1	21.01.25	
47.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	27.02.25	
48.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	28.02.25	
49.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	6.03.25	
50.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	7.03.25	
51.	Строевые приемы.	1	13.03.25	
52.	Строевые приемы.	1	14.03.25	
53.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	20.03.25	
54.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	21.03.25	
55.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	3.04.25	

56.	Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом.	1	4.04.25	
57.	Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	10.04.25	
58.	Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	11.04.25	
59.	Правила оказания первой медицинской помощи	1	17.04.25	
60.	Правила оказания первой медицинской помощи	1	18.04.25	
61.	Остановка всех видов кровотечений	1	24.04.25	
62.	Остановка всех видов кровотечений	1	25.04.25	
63.	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	1	15.05.25	
64.	Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки	1	16.05.25	
65.	Первая медицинская помощь при травмах	1	22.05.25	
66.	Первая медицинская помощь при травмах	1	23.05.25	
67.	Строевые упражнения. Игра с мячом.	1	26.05.25	
68.	Строевые упражнения. Игра с мячом.	1	27.05.25	
	ИТОГО	68		