

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Зарница»
для уровня основного общего образования
(5-7 класс)
Направление деятельности: спортивно-оздоровительное**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования; авторской программы Катнуловой А.М., Цветаевой Е.Н. «Зарница» (Военно – патриотическое воспитание учащихся – М.: Издательство Просвещение, 1988)

Согласно Учебному плану МБОУ «Алмазовская СОШ» на программу «Зарница» в 5 – 7 классах отводится 1 час в неделю, **34 часа в год.**

Цель программы: совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах.

Задачи:

- Воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- Укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- Развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- Закрепление навыков полученных в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.

Структура программы: Программа состоит из трех разделов:

- I. Планируемые результаты внеурочной деятельности;
- II. Содержание программы;
- III. Тематическое планирование.

I. Планируемые результаты

Личностные освоения содержания программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь людям, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- воспитание патриотизма и любви к Родине;
- формирование качеств, необходимых в жизни, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- знание основ безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и реальных возможностей;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни; - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую помощь пострадавшему при травмах и ранениях.

Учащиеся будут иметь возможность сформировать следующие **качества личности**:

- умение оценивать чрезвычайную обстановку,
 - умение принимать решения в ЧС,
 - саморегуляции,
 - уверенности,
 - воли, -
- бесконфликтного общения.

II. Содержание курса

Программа состоит из 7 разделов: основы знаний «Зарница», физическая подготовка, огневая подготовка, строевая подготовка, исторические и боевые традиции Отечества, основы безопасности жизнедеятельности, медицинская подготовка.

Вводное занятие: Основы знаний «Зарница» - обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.

В разделе **«Физическая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых поводится физическая подготовка направленные на развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость. С использованием различных средств и методов физического воспитания.

В разделе **«Огневая подготовка»** с обучающимися проводятся занятия, в процессе которых обучающиеся знакомятся с материальной частью автомата Калашникова.

Назначением, боевыми свойствами, общим устройством и принципом работы автомата. Выполняют разборку и сборку магазина. Знакомятся с правилами игры в «Дарц»

В разделе **«Строевая подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике строевые приёмы на месте и в движении.

В разделе **«Исторические и боевые традиции Отечества»** обучающиеся знакомятся с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России, Символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами – героями ВОВ, Вооружёнными Силами Российской Федерации, историей, символами.

В разделе **«Основы безопасности жизнедеятельности»** обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях; с ЧС аварийного характера в жилище и на транспорте, криминального характера.

Опасными природными факторами и защитой от их влияния. Способами подачи сигналов бедствия, способами разведения огня и приготовления пищи, ориентированием и поиском маршрута движения на местности, преодолением рельефных и водных препятствий.

Обучающиеся изучают современные средства поражения, мероприятия ГО по защите населения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, приборы радиационной и химической разведки. На практике отрабатывают навыки одевания и пребывания в противогазе и костюме химической защиты.

В разделе **«Медицинская подготовка»** обучающиеся знакомятся и изучают на практике правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (ссадины, порезы, укусы животных; вывихи переломы, обморожения; первая помощь утопающему). Первая помощь при ранениях и травмах (виды ран, помощь, повязка на голову и грудь), первая помощь при переломах конечностей. Первая помощь при несчастном случае: остановка кровотечений, повязки на живот, верхние и нижние конечности.

III. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний «Зарница».	1
1.	Знакомство с деятельностью кружка «Зарница». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.	1
	Физическая подготовка.	6
2.	Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности	1
3.	Изучение техники движений на тренажерах.	1
4.	Круговая тренировка общефизической направленности.	1
5.	Круговая тренировка на развитие силы.	1
6.	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	1
7.	Круговая тренировка повышенной интенсивности.	1
	Огневая подготовка.	5
8.	Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.	1
9.	Сбор и разбор магазина.	2
10.	Знакомство с правилами прицеливания и стрельбы дротиками. Игра «Дарц»	2
	Строевая подготовка.	8
11.	Строевая стойка. Повороты на месте.	1
12.	Строевой шаг.	1
13.	Повороты направо-налево в движении.	2
14.	Поворот кругом в движении.	2
15.	Строевые приемы в движении в отделении.	2
	Исторические и боевые традиции Отечества.	6
16.	Государственная и военная символика.	1
17.	Дни воинской славы России.	1
18.	Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.	1
19.	Символы воинской чести.	1
20.	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1
21.	История, символы Ленинградской области.	1
	Основы безопасности жизнедеятельности.	4
22.	Безопасность и защита человека в ЧС	1
23.	ЧС локального характера в природе и безопасность.	1
24.	Гражданская оборона.	2
	Медицинская подготовка	4
25.	Первая медицинская помощь при различных видах травм.	4