

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 91 Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей

Протокол № 1
от « 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
Журавлевой Е.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ №91
Т.В.Горшкова
Приказ № 118 от 30.08.2024 г.



Программа по внеурочной деятельности
«Зарница»

(Рассчитана на 1 год обучения, для учащихся 8 класса)

Составитель: Ивлев А.Н.

учитель физической культуры

г. Волгоград, 2024

1.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Задачи программы «Зарница» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Предполагается, что к окончанию обучения по программе учащиеся приобретут начальные знания по основам военной подготовки, оказанию первой доврачебной помощи.

Освоив программу, учащиеся смогут приобрести те знания и умения в области военных знаний, которые помогут им в дальнейшем, например, в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, в период несения воинской службы.

В результате освоения содержания программы у обучающихся предполагается формирование **универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметные результаты.

Учащиеся должны знать

- основные вехи в истории Вооруженных сил Российской Федерации;
- символы воинской славы;
- нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- правила техники безопасности и основные приемы при работе с оружием;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова и правила поведения во время стрельб;
- команды и приказы военнослужащему, находящемуся в строю, при осуществлении доклада командиру, при передвижении в строю;
- азбуку пожарной безопасности, виды огнетушителей и знаков безопасности;
- правила ПДД;
- медицинские термины,
- основы при оказании доврачебной помощи;
- лекарственные травы, растения и грибы.
- Учащиеся должны научиться:
- уважительно относиться к символам воинской славы;
- осуществлять неполную сборку разборку автомата Калашникова в связи с установленными нормативами и порядками проведения сборки- разборки автомата;
- вести прицельную стрельбу из положений стоя;

- четко и последовательно осуществлять команды, выполнять приказы командира и осуществлять доклад о выполнении поставленной задачи;
- использовать знание правил ПДД на практике;
- выполнять нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- проводить учебную пожарную тренировку, соблюдая правильный алгоритм действий;
- применять на практике правильный алгоритм оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличное от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Учебно-интеллектуальные умения

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,
- осуществлять поиск информации, анализировать и отбирать информацию,

- анализировать изображения, тексты при выполнении практических и самостоятельных работ;
- *Учебно-коммуникативные умения*
- слушать и слышать педагога;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, отвечая на заданные вопросы;
- отстаивать свою позицию;
- *Учебно-организационные умения и навыки*
- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение аккуратно и чётко выполнять задание.

Ожидаемые результаты реализации программы

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою малую Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств как регуляторов моральных норм;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и края.
- Организационно-волевые качества:
- принятие и освоение социальной роли учащегося,

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- контроль своих поступков.
- Ориентационные качества:
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, которым уделяется внимание в программе;
- осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

Поведенческие качества:

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Содержание программы

1. Введение

- Теория: Знакомство с положением о проведении МСПП «Зарница». Инструктаж по технике безопасности.
- Практика: Входной контроль по определению уровня подготовки учащихся. Планирование работы.

2. Основы противопожарной подготовки

- Теория: Правила обращения с огнем в квартире, доме. Пользование электроприборами. Причины возникновения пожара в доме, квартире, способы тушения. Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями, горючими веществами, средствами бытовой химии. Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами. Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами. Знаки пожарной безопасности, их назначение. Основные поражающие факторы на пожаре, защита человека от них. Назначение «штормовки», «спасательного пояса», одежды пожарного. Правила пользования стволом, пожарным рукавом.
- Практика: Выполнение теста. Практические занятия со стволом, пожарным рукавом, разветвлением.

3. Основы безопасности жизнедеятельности

- Теория: Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Действия при команде «Газы». Правила одевания противогаза на себя. Правила одевания противогаза на пораженного
- Практика: Норматив № 1. Одевание противогаза на себя. Норматив № 2. Одевание противогаза на пораженного.

4. Силовая подготовка

- Теория: Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Правила техники безопасности на занятиях.
- Практика: Общая физическая подготовка. Комплексное силовое упражнение.. подтягивание на перекладине.

5. Строевая подготовка.

- Теория: Виды строя. Передвижение в строю. Перестроение из одно шереножного строя в двухшереножный строй. Смыкание и размыкание в одно шереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйсь», «смирно», «равнение на середину» в строю.

- Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйсь», «смирно», «равнение на середину» в строю. Перестроения из одношереножного в двухшереножный строй. Размыкание влево, вправо. Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при передвижении.

6. Стрелковая подготовка.

- Теория: Основы теории стрельбы. Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности. Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки. Уход и хранение стрелкового оружия. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Меры безопасности при обращении с оружием и выполнении учебных стрельб. Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74). Понятие. Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.
- Практика: Правила прицеливания. Практическая стрельба. Выполнение стрельб из пневматической винтовки из положения с колена, стоя. Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

7. Медико-санитарная подготовка.

- Теория: Медицинские термины: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Понятия: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Повторение основ строения человека: скелет, конечность, кость, артерия, вена. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей. Первая доврачебная помощь. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.
- Практика: Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших. Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая медицинская помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении. Письменный тест на знание медицинских терминов.

8. Страницы истории Отечества

- Теория: История вооруженных сил, боевых традиций армии и флота, других силовых структур. Страницы воинской славы: ратная слава русских дружин и

ополчений, век русской воинской славы (XVII), армия и флот России в войнах XIX – начала XX вв. История создания герба и флага России.

- Практика: Выполнение теста по истории Отечества: полководцы и герои, ордена и медали Великой Отечественной войны, основные битвы, военная техника и вооружение, ученые и конструкторы оружия Победы, Архангельская область и г.Северодвинск в годы Великой Отечественной войны.

9. Правила дорожного движения

- Теория: Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей. Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов, мопедов, гужевых повозок. Остановка и стоянка, обгон, проезд перекрестков. Расположение транспортных средств на проезжей части, скорость движения. Приоритет маршрутных транспортных средств, движение в жилых зонах. Изучение дорожных знаков. Перевозка людей, перевозка грузов, буксировка.
- Практика: выполнение теста по ПДД.

10. Военизированный кросс.

- Теория: Порядок проведения и нормативы военизированного кросса. Военно-прикладная полоса препятствий, нормативы, этапы.
- Практика: Отработка и выполнение требований нормативов военизированного кросса.

11. Заключение.

- Теория: Подведение итогов программы. Рефлексия.
- Практика: Написание отзыва об участии в программе.

Условия реализации программы

Сроки реализации программы:

- Программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора в группу: в группу набираются все желающие, которые соответствуют возрастным ограничениям и имеют соответствующий медицинский допуск.

Формы проведения занятий:

- Дифференцированное обучение: лекции, практические занятия, а также экскурсии, походы, конкурсы, соревнования и занятия в стрелковом тире, и в воинской части.

Формы организации занятий:

- фронтальная;
- беседа;
- устный опрос;

- тестирование;
- групповая:
- практическое занятие;
- занятие-игра;
- соревнование;
- викторина.

Материально — техническое оснащение:

- спортивные и топографические карты.
- атласы и планы.
- серия видеоматериалов «Школа безопасности»
- комплект специального оборудования на 11 человек.
- комплекты боевой одежды
- пожарные разветвления и рукава

Тематическое планирование

№ п/п	№ темы в разделе	Тема урока	Коли честв о часов
Раздел 1. Введение.			1 час
1	1.1.	Введение. ИОТ.	1
Раздел 2. Основы противопожарной подготовки.			3 часа
2	2.1.	Правила обращения с огнем в квартире, доме. Пользование электроприборами.	1
3	2.2.	Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями, горючими веществами, средствами бытовой химии.	1
4	2.3.	Итоговое тестирование по теме	1
Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности.			3 часа
5	3.1.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	1
6	3.2.	Действия при команде «Газы». Правила одевания противогаза на себя. Правила одевания противогаза на пораженного	1
7	3.3.	Норматив № 1. Одевание противогаза на себя. Норматив № 2. Одевание противогаза на пораженного.	1
Раздел 4. Силовая подготовка.			4 часа
8	4.1.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов.	1
9	4.2.	Влияние физических упражнений на укрепление	1

		здоровья, работоспособности	
10	4.3.	Комплексное силовое упражнение.	1
11	4.4.	Подтягивание на перекладине.	1
Раздел 5. Строевая подготовка.			4 часа
12	5.1	Виды строя. Передвижение в строю. Перестроение из одно шереножного строя в двухшереножный строй.	1
13	5.2	Смыкание и размыкание в одно шереножном строю. Строевые приемы.	1
14	5.3	Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов	1
15	5.4	Разучивание строевой песни. Отработка строевой песни при передвижении.	1
Раздел 6. Стрелковая подготовка.			4 часа
16	6.1	Основы теории стрельбы. Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности. Устройство пневматической винтовки.	1
17	6.2	Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.	1
18	6.3	Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74).	1
19	6.4	Тренировка по неполной сборке и разборке автомата.	1
Раздел 7. Медико-санитарная подготовка.			6 часов
20	7.1	Виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Понятия: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина.	1
21	7.2	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1
22	7.3	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.	1
23	7.4	Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей.	1
24	7.5	Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших.	1
25	7.6	Письменный тест на знание медицинских терминов.	1
Раздел 8. Страницы истории Отечества.			3 часа
26	8.1	История вооруженных сил, боевых традиций армии и флота, других силовых структур. Страницы воинской славы	1
27	8.2	полководцы и герои, ордена и медали Великой Отечественной войны, основные битвы, военная техника и вооружение, ученые и конструкторы оружия Победы, Архангельская область и г.Северодвинск в годы Великой Отечественной войны	1

28	8.3	Выполнение теста по истории Отечества	1
Раздел 9. Правила дорожного движения.			3 часа
29	9.1	Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей. Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов, мопедов, гужевых повозок.	1
30	9.2	Изучение дорожных знаков. Перевозка людей, перевозка грузов	1
31	9.3	Выполнение теста по ПДД	1
Раздел 10. Военизированный кросс.			2 часа
32	10.1	Порядок проведения и нормативы военизированного кросса. Военно-прикладная полоса препятствий, нормативы, этапы.	1
33	10.2	Отработка и выполнение требований нормативов военизированного кросса.	1
Раздел 11. Заключение.			1 час
34	11.1	Подведение итогов программы. Рефлексия. Написание отзыва об участии в программе.	1
Итого:			34 часа