Краснодарский край

Муниципальное образование Тбилисский район

ст. Алексее-Тенгинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

Программа разработана

учителем ОБЖ МБОУ «СОШ № 12»

Лабинцевым Михаилом

Александровичем

ПРОГРАММА

Название «Зарничка»

Внеурочная программа «Зарничка» по спортивно - оздоровительному направлению составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования и Федерального закона « О дополнительном образовании».

Цель программы гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание обучающихся.

Задачи:

1. Воспитание обучающихся в духе любви и преданности Отечеству, краю, району, станице, дому.
2. Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
3. Формирование гражданственности, патриотизма.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту.

Воспитательные направления программы:

Гражданско-патриотическое. Военно-спортивное.

Программа разработана на основе

Воспитательной программы школы

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Автор программы

Учитель ОБЖ МБОУ «СОШ №12» Лабинцев Михаил Александрович.

Пояснительная записка

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течении учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

Направления деятельности (содержание программы)

1. Общая физическая подготовка.

1.1Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

* 1. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.
  2. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.
  3. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.
  4. Командные игры.

1. Строевая подготовка.
2. Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
3. Строевая выучка. Построение в одну, в две.
4. Сигналы управления строем.
5. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
6. Исполнение песни в строю, отдание воинской чести во время движения отряда.
7. Выход из строя и поход к начальнику, возврат в строй.
8. Юнармейцы-разведчики.
9. Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
10. Движение по азимуту.
11. Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
12. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.
13. Измерение расстояния различными способами.
14. Организация движения по азимуту.
15. Огневая подготовка.
16. Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
17. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
18. Снаряжение магазина.
19. Основы и правила стрельбы.

Количество часов.

Программа рассчитана на 68часов (2раза в неделю по 1 часу)

К программе прилагается календарно-тематическое планирование

Ожидаемые результаты

* Повышение уровня физической подготовки обучающихся
* Повышение интереса к спорту
* Приобретение спортивных навыков

Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России.

**Планируемые результаты.**

*Предметные:*

знать устройство приборов и оборудования;

знать правила поведения при занятиях с оружием, с оборудованием кабинета ОБЖ;

знать технику безопасности при выполнении различных упражнений;

уметь правильно формулировать определения понятий.

*Личностные:*

уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.

*Метапредметные:*

(*Регулятивные УУД).*

Работать дружно по коллективно составленному плану;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

высказывать свои предположения и предложения.

(*Коммуникативные УУД).*

Уметь оформлять свои мысли в устной и письменной форме;

слушать и понимать речь других;

уметь ненавязчиво предлагать свою помощь;

совместно договариваться о правилах поведения и следовать им.

*(Познавательные УУД)*

Уметь ориентироваться в своей системе знаний;

добывать самостоятельно новые знания;

находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт.

**Формы работы.** Групповая, командная.

Список литературы.

1. Научно-методический журнал «Классный руководитель»
2. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
3. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г.

4.Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.

5.Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005 г.

6.Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, №8, 2005 г.

7.Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005 г.

8.Тупикин Е.А., Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г.

9.Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г.

10.Научно-методический журнал «Воспитание школьников» №2,2003 г.

11.Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ №11,2006 г.

12.Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1,2006 г.

13. П.А.Курцев. Медико-санитарная подготовка учащихся, учебник.

14.В.М.Буянов. Первая медицинская помощь, брошюра.

15.Строевой Устав ВСРФ.

16.Учебное пособие по «Основам военной службы» - Строевая подготовка.

Видеоролики, презентации, видеофильмы.

http://www.emercom.gov.ru

<http://www.school.edu.ru>

http://www.alleng.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КРУЖКА «ЗАРНИЧКА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема занятия | Количество часов (теория + практика) |
| 1. | Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. Строевая подготовка: перестроение на месте. | 2 |
| 2. | Совершенствование навыков метании. Бег на выносливость 4 минуты. | 2 |
| 3. | Развитие координатных способностей: челночный бег 3\*10 метров. Игры на местности. | 2 |
| 4. | Обучение перемещению по местности поточным способом. Функционирование "командой". | 2 |
| 5. | Эстафета по кругу, передача эстафеты. Общая физическая подготовка. | 2 |
| 6. | Метание мяча в цель. Совершенствование строевых приемов. | 2 |
| 7. | Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на местности. | 2 |
| 8. | Строевые приемы в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие скоростных качеств. | 2 |
| 9. | Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. Подвижные игры, развивающие скоростную выносливость. | 2 |
| 10. | Развитие координационных способностей. Эстафеты, развивающие ловкость, меткость, быстроту. | 2 |
| 11. | Учет скоростных качеств в беге на 100 и 60 метров. Подвижная игра на местности. | 2 |
| 12. | Комплекс упражнений гимнастики с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. Полоса препятствий. | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Развитие равновесия. Совершенствование строевых движений, перестроения. | 2 |
| 14. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метаний и силовых качеств. | 2 |
| 15. | Развитие ловкости и эстафеты. Выполнение броска набивным мячом на дальность. | 2 |
| 16. | Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия. | 2 |
| 17. | Строевая подготовка. Выполнение статистического усилия: вис на согнутых руках. | 2 |
| 18. | Знакомство с материальной частью автомата Калашникова. | 2 |
| 19. | Развитие координационных способностей в челночном беге (3\*10; 10\*10). Строевые упражнения. Подвижная игра на местности. | 2 |
| 20. | Командная игра на местности с элементами марш- броска. | 2 |
| 21. | Разборка и сборка АК. | 2 |
| 22. | Снаряжение патронами магазина АК. | 2 |
| 23. | Чтение топографических знаков. Общая физическая подготовка. | 2 |
| 24. | Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии. | 2 |
| 25. | Прохождение полосы препятствий в зале. Упражнения в висах и упорах. | 2 |
| 26. | Чтение топографических знаков. Игра-эстафета с любыми предметами. | 2 |
| 27. | Тестирование по подтягиванию и отжиманию. | 2 |
| 28. | Тестирование по челночному бегу 3\*10 метров. Строевая подготовка. | 2 |
| 29. | Правила и техника прицеливания. Огневая подготовка. | 2 |
| 30. | Строевые приемы в движении. Исполнение песни в движении в колонне по 2. Подвижная игра с мячом. | 2 |
| 31. | Бег по пересеченной местности с заданиями. Подвижные игры на внимание. | 2 |
| 32. | Огневая подготовка. | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33. | Строевая подготовка. Подвижные игры в равновесии. | 2 |
| 34. | Разборка и сборка АК. Строевая подготовка. | 2 |
|  |  |  |